

VEDLEGG

Vedlegg 1: Invitasjonsskriv til deltakerfamilier

September 2007

Rikshospitalet – Radiumhospitalet HF
Sognsvannsveien 20
0027 Oslo

INVITASJON TIL DELTAKELSE I EN KARTLEGGING AV KOSTHOLD, ERNÆRINGSSTATUS OG METABOLISME HOS BARN OG UNGDOM MED SPINAL MUSKELATROFI (SMA) ELLER DUCHENNE MUSKELDYSTROFI (DMD).

I løpet av høsten 2007 ønsker vi å foreta en kartlegging av næringsinntak, ernæringsstatus og hvilemetabolisme (hvilestoffskiftet) hos barn og ungdom med Spinal Muskelatrofi type II og Duchenne Muskeldystrofi. I den anledning inviterer vi alle barn og ungdom mellom 1 og 18 år med SMA eller DMD som får behandling/oppfølging og som skal inn til kontroll ved Barnenevrologisk seksjon, Rikshospitalet - Radiumhospitalet HF i løpet av månedene september til desember 2007, til å delta i studien.

Deltakelse innebærer måling av barnets hvilemetabolisme, det vil si barnets hvilestoffskifte, ved hjelp av et apparat som måler oksygenforbruk mot karbondioksidproduksjon. Når man måler hvor mye oksygen som forbrukes, kan man beregne hvor stor forbreningen er. Målingen innebærer at barnet sitter i sin egen stol eller ligger avslappet i en seng og puster i en romslig plasthette som ligger løst over hodet, og varer i 20 minutter. Ved å måle hvilestoffskifte kan man få viktige opplysninger om energiforbruket. Dette har vi nytte av ved kostbehandling.

Det vil også bli foretatt måling og veiing, og samtale/intervju med mastergradsstudent i klinisk ernæring.

Dere vil bli bedt om å registrere alt barnet spiser og drikker i tre sammenhengende dager etter hjemkomst fra sykehuset. Mastergradsstudenten vil forklare dette nærmere, og dere vil få med dere et registreringshefte for å kunne gjennomføre registreringen hjemme. Dere vil få tildelt en ferdig adressert og frankert konvolutt slik at kostregistreringen lett kan returneres til sykehuset.

Hensikten med dette er å få mer kunnskap om matinntak, ernæringsstatus, hvilemetabolisme og dermed næringsbehov hos barn og ungdom med Spinal Muskelatrofi og Duchenne Muskeldystrofi. Denne kunnskapen kan forhåpentligvis gi oss bedre forutsetninger for å gi god og tilstrekkelig ernæringsveiledning ved SMA eller DMD. Hver enkelt deltaker vil få tilbakemelding om resultatene og forslag til konkrete tiltak dersom næringsbergning skulle avvike fra normalverdier eller på annen måte tyde på ernæringsmessige mangler.

Kartleggingen inngår i en masteroppgave i ernæring. Det innsamlede materialet vil bli bearbeidet og analysert statistisk, og det vil bli utarbeidet en rapport som etter planen skal være ferdig senest i mai neste år.

Personopplysninger vil bli anonymisert i den statistiske bearbeidelsen og alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Rikshospitalet – Radiumhospitalet HF er databehandleransvarlig

for studien som er tilrådd av personvernombudet ved Rikshospitalet – Radiumhospitalet HF. Studien er godkjent av Regional komité for medisinsk forskningsetikk Sør B.

Enhver deltaker har rett til innsyn i egne data og har rett til å kreve retting og sletting av opplysninger. Innsamlede data vil ikke bli utlevert andre. Datamaterialet vil bli slettet innen 30.06.2013. Dersom den inkluderte passerer myndighetsalder i løpet av studien, og før opplysningene slettes, skal personen informeres på nytt om at vedkommende er deltaker i en forskningsstudie.

Vi vil understreke at all deltakelse er frivillig og gratis, og manglende oppslutning vil ikke få noen konsekvenser for de som av ulike grunner ikke ønsker å delta. Enhver deltaker har rett til å trekke seg når som helst i studien uten å oppgi grunn.

Om dette høres interessant ut, ber vi om at samtykkeerklæringen nedenfor undertegnes og returneres i vedlagte konvolutt. De som ønsker å delta vil bli kontaktet per telefon.

Ta gjerne kontakt med oss dersom dere har spørsmål.

Mastergradstudent i klinisk ernæring:

Mari Arnøy Slåttholm, Bjølsen Studentby, hus 41, 0802, 0445 Oslo.
Tlf: 92 43 90 57 (privat mandag-fredag)

Overlege/mastergradsveileder:

Magnhild Rasmussen, Barnenevrologisk seksjon, Barneklubben, Rikshospitalet - Radiumhospitalet HF, 0027 Oslo
Tlf: 23 07 45 02 (mandag-fredag)

På forhånd takk!

Med vennlig hilsen

Mari Arnøy Slåttholm
Masterstudent i klinisk ernæring,
Universitetet i Oslo

Dr Magnhild Rasmussen
Overlege, Barnenevrologisk seksjon,
Rikshospitalet - Radiumhospitalet

SAMTYKKEERKLÆRING

Jeg har mottatt skriftlig informasjon og ønsker at barnet mitt deltar i kartleggingen.

Barnets navn og fødselsdato: _____

Dato

Underskrift foresatt(e)

Hei

Du som er mellom 12 og 18 år, og som har Spinal Muskelatrofi eller Duchenne Muskeldystrofi, inviteres herved til å være med i en studie. Vi ønsker å finne ut om kroppen din får i seg nok av det den trenger for å vokse og utvikle seg.

Hvis du sier ja til å være med i studien vil vi foreta noen undersøkelser neste gang du er inne til undersøkelse på Rikshospitalet. Du vil bli målt og veid av en sykepleier, og så vil vi foreta en liten undersøkelse tidlig om morgenen hvor du ligger og slapper av i en seng eller i din egen stol med en løs maske over hodet i 20 minutter. Dette gjør ikke vondt i det hele tatt, og mor eller far kan være der sammen med deg.

En student i klinisk ernæringsfysiologi vil foreta et lite intervju med deg og foreldrene dine når du er på sykehuset, og etterpå vil hun vise deg hvordan du og foreldrene dine skal skrive ned alt du spiser og drikker i 3 dager. Etter disse tre dagene vil det dere har skrevet ned bli sendt tilbake til oss.

Når vi har funnet ut hvor mye kroppen din får av alle næringsstoffene, vil du få brev om resultatene og eventuelle råd om hva som kan gjøres om det er noen stoffer du får for lite av.

Om du vil være med må du og foreldrene dine skrive under på svarslippen nedenfor og sende denne til oss. Vi håper du har lyst til å være med!

Med vennlig hilsen

Mari Arnøy Slåttholm
Masterstudent i klinisk ernæring,
Universitetet i Oslo
Tlf: 92 43 90 57

Dr Magnhild Rasmussen
Overlege, Barnenevrologisk seksjon,
Rikshospitalet - Radiumhospitalet
Tlf: 23 07 45 02

SAMTYKKEERKLÆRING

Jeg har mottatt skriftlig informasjon og ønsker at barnet mitt deltar i kartleggingen.

Dato

Underskrift (deltaker)

Underskrift foresatt

Deltaker: _____

KOSTRELATERTE SPØRSMÅL

MATGLEDE/-AVERSJON:

Har glede av mat og måltider = 0 _____

Liten interesse for mat og måltider = 1 _____

Aversjon mot mat og måltider = 2 _____

Kommentar: _____

TYGGEFUNKSJON:

God (tygger nesten all type mat) = 0 _____

Middels (tygger dårlig) = 1 _____

Dårlig (tygger ikke) = 2 _____

Kommentar: _____

SVELGEFUNKSJON:

God (svelger nesten all type mat) = 0 _____

Middels (lett for å sette mat i halsen) = 1 _____

Dårlig (mye spill) = 2 _____

Kommentar: _____

MATENS KONSISTENS:

Normal (tygger biter osv) = 0 _____

Grovmoset mat (inneholder klumper) = 1 _____

Finmoset mat (ikke klumper) = 2 _____

Flytende (inkludert sonde) = 3 _____

Kommentar: _____

SPISEFERDIGHETER:

Gode (spiser det meste av maten selv) = 0 _____

Middels (spiser en del selv, men er avhengig av noe hjelp) = 1 _____

Dårlige (må mates til alle måltider, evt. i kombinasjon med sonding) = 2 _____

Kommentar: _____

BRUK AV ENTERAL ERNÆRING:

Har verken PEG eller nasogastrisk sonde = 0 _____

Har PEG = 1 _____

Har nasogastrisk sonde = 2 _____

Kommentar: _____

MENGDE ENTERAL ERNÆRING:

Litt enteral ernæring = 0 _____

½ av næringsinntaket er enteral ernæring = 1 _____

Full enteral ernæring = 2 _____

Kommentar: _____

MÅLTIDSVARIGHET (uansett ernæringsmetode):

Normal måltidslengde (< ½ time) = 0 _____

Lange måltider (> ½ time) = 1 _____

Tidsbruk på måltider normalt: _____

Kommentar: _____

ANTALL MÅLTIDER PER DØGN (medberegnet småspising):

≤ 3 måltider = 0 _____

4-5 måltider = 1 _____

≥ 6 måltider = 2 _____

Kommentar: _____

AVFØRING:

Normal = 0 _____

Diaré* = 1 _____

Obstipasjon** = 2 _____

Kommentar: _____

TIDLIGERE VEILEDNING FRA KLINISK ERNÆRINGSFYSIOLOG:

Nei = 0 _____
Ja = 1 _____

Kommentar: _____

MULTIVITAMIN- eller MULTIVITAMIN/MINERALTILSKUDD:

Får ikke multivitamin tilskudd = 0 _____
Får multivitamin tilskudd = 1 _____

Evt. hvilke(t) _____

TRAN ELLER OMEGA-3-TILSKUDD:

Får ikke tran/omega-3-tilskudd = 0 _____
Får tran/omega-3-tilskudd = 1 _____

Evt. hvilke(t) _____

BRUK AV NATURLEGEMIDLER (homøopatmedisin, ekstrakter o.l.):

Bruker ingen naturlegemidler = 0 _____
Bruker naturlegemidler = 1 _____

Evt. hvilke(t) _____

BRUK AV BERIKNINGSPRODUKTER (Resource Energi, Afi-Nutrin, Colagen e.l.):

Bruker ingen berikningsprodukter = 0 _____
Bruker berikningsprodukter = 1 _____

Evt. hvilke(t) _____

**BRUK AV NÆRINGSDRIKKER (Addera, Mini Max, Resource Fruit, Komplet
næring, Fortini Multi Fibre, Fortifresh, Nutri Drink eller lignende):**

Bruker ingen næringsdrikker = 0 _____
Bruker næringsdrikker = 1 _____

Evt. hvilke(t) _____

FYSISK AKTIVITET: (Fra Harris Benedict Formula)

Lite eller ingen aktivitet = 0	_____ (BMR x 1,2)
Lett aktiv (lett trening/lett sport 1-3 d/uke) = 1	_____ (BMR x 1,375)
Moderat aktiv (moderat aktiv 3-5 d/uke) = 2	_____ (BMR x 1,55)
Svært aktiv (hard trening 6-7 d/uke) = 3	_____ (BMR x 1,725)
Ekstra aktiv (daglig hard trening og fysisk krevende jobb, eller 2 x trening/dag) = 4	_____ (BMR x 1,9)

Kommentar:

ANDRE SYKDOMMER:

*Diaré: en lidelse der avføringen skjer hyppig og har en flytende konsistens. Kriteriet for at en tilstand skal kunne kalles diaré er mer enn tre daglige tømninger av løs til vandig avføring.

**Obstipasjon: 2 av følgende problemer:

- Avføring 2 (3) eller færre ganger per uke
- Unormalt mye trykking for å få tømt seg
- Hard og knollete avføring
- Følelse av ufullstendig tømming

Dagbok

Fyll inn:

Kjønn

Alder ÅR

Ukedag DAG

Dato . .

Var denne dagen en vanlig dag? Skriv ja eller nei i rutene.

Hvis det var en uvanlig dag, forklar hvorfor denne dagen var uvanlig:

Hvor finner jeg matvarene i dagboken?

Drikke	side 2-3	Poteter/ris/pasta	side 12
Brød	side 3	Grønnsaker	side 12-13
Smør/margarin	side 4	Saus/dressing	side 13
Pålegg	side 4-6	Is/dessert	side 14
Yoghurt	side 6	Kaker/kjeks	side 15
Frokostgryn og grøt	side 7	Frukt/bær	side 16
Kjøttretter	side 8-9	Snacks	side 16
Fiskeretter	side 10	Godterier	side 17-18
Andre retter	side 11	Tran/kosttilskudd	side 18

HUSK:

Absolutt alt du spiser/drikker skal skrives opp

Absolutt ikke kryss i dagboken

Absolutt bare bokstaver i de orange rutene

Absolutt bare tall i de sorte rutene



Drikke

For størrelsen på glasset du drikker av, se bildeserie 1.
Fyll inn bokstaven i den orange ruten.

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Vann	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Helmelk, søt/sur	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Lettmelk, søt/sur	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Ekstra lett lettmelk	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Skummet melk	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Drikkeyoghurt	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Sjokolademelk av helmelk (eks. O'boy, Nesquick)	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Sjokolademelk av lettmelk (eks. O'boy, Nesquick)	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Sjokolademelk av skummet melk/ ekstra lett lettmelk (eks. O'boy, Nesquick)	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Litago sjokolademelk	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Litago sjokolademelk	1/2 liter	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Kakao av helmelk	kopp	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Kakao av lettmelk	kopp	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Kakao av skummet melk/ ekstra lett lettmelk	kopp	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Appelsinjuice	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Eplejuice/eplemost	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Nektar (eks. eple, tropisk frukt, annen frukt)	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Brus med sukker	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Brus med sukker	1/2 liter	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Brus, kunstig søtet	glass	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Brus, kunstig søtet	1/2 liter	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>

Drikke forts.

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Saft med sukker (eks. appelsin, solbær)	glass	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Saft, kunstig søtet (eks. Fun light)	glass	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Usøtet mineralvann (eks. Farris)	glass	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Te, vanlig (eks. Earl Grey, solbær, mango)	kopp	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fruktte (eks. nype, kamille)	kopp	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Instant urtete med sukker	kopp	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kaffe	kopp	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sukketter/Natrena/ Canderel	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sukker til te/kaffe	teskje	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Melk til te/kaffe	spiseskje	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Annet beskriv best mulig hva, hvor mye og når:	<input type="text"/>					

Brød m.m.

Skriv antall skiver i sort rute. For tykkelse på brødskeen se bildeserie 2 og fyll inn bokstaven i orange rute.

1 skive = 1/2 rundstykke

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Loff/fint rundstykke	skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mellomgrovt brød, grovt rundstykke	skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grovbrød	skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Baguette/Ciabatta	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Knekkebrød lyst, skonrø, kavring	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Knekkebrød, mørkt	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lompe	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pølsebrød, hamburgerbrød	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pitabrød	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Flatbrød (eks. Mors flatbrød, Ideal)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Smør eller margarin på brød.

1 skive= 1/2 rundstykke= 1 knekkebrød
=2 vaffelhjerner= 2 kjeks= 1/2 ciabatta

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Meierismør	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Myk margarin (eks. Soya soft)	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lett margarin (eks. Soft light)	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hard margarin (eks. Per, Melange)	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Annet beskriv best mulig hva, hvor mye og når:	<input type="text"/>					

Hvor mye smurte du på brødet?

Se bildeserie 3 og skriv bokstaven for det bildet som ligger nærmest opp til den smør-/margarinmengden du brukte på brødet. Hvis du hadde forskjellig mengde smør/margarin på de brødskivene du spiste innenfor det angitte tidsrommet, kan du anslå et gjennomsnitt for skivene.

	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Bildeserie 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Pålegg

Du skal oppgi mengde pålegg i forhold til brødskiver. Har du spist to typer pålegg på samme brødskive, fører du opp begge (eks. 1 hvitost helfet og 1 skinke). Hvis du bare har spist pålegg og ikke brød, anslå til hvor mange skiver du kunne brukt dette pålegget.

1 skive= 1/2 rundstykke= 1 knekkebrød
=2 vaffelhjerner= 2 kjeks= 1/2 ciabatta

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Servelat, vanlig	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Skinke, spekeskinke, lett servelat	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Salami, spekepølse, fårepølse	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Leverpostei, vanlig	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Leverpostei, mager	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kalkun-/ kyllingpålegg	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Ost

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Hvitost helfet 27% fett (eks. Jarlsberg, Norvegia)	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hvitost halvfet 16% fett (eks. Norvegia lettere)	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Brunost helfet (eks. Geitost G35, Fløtemysost)	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Brunost halvfet, prim	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Smøreost, vanlig (eks. Baconost, Snøfrisk)	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Smøreost, mager (eks. mager skinkeost, mager prim)	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dessertoster (eks. Brie, Gräddost, Gourmetfrukt)	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Fiskepålegg

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Kaviar	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Røkt laks/ørret	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Makrell i tomat, røkt makrell	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sardiner, sursild, ansjos	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Syltetøy/søtpålegg

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Syltetøy vanlig, gelé, marmelade	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Syltetøy lett, frysetøy	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Honning	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Peanøttsmør	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nugatti	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sjokolade	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hapå/Litagopålegg	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

61899

Annet pålegg

1 skive= 1/2 rundstykke= 1 knekkebrød
=2 vaffelhjerter= 2 kjeks= 1/2 ciabatta

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Egg, kokt/stekt	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Majonessalat (eks. italiensk salat, rekesalat)	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Majonessalat, lett (eks. italiensk salat, lett)	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tomat som pålegg	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Banan som pålegg	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Annet beskriv best mulig hva, hvor mye og når:	<input type="text"/>					

Pynt på brødskiver

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Majones/remulade, vanlig	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Majones/remulade, lett	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Agurk/salatblad/ tomat	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Annet beskriv best mulig hva, hvor mye og når:	<input type="text"/>					

Yoghurt

	Antall	kl. 6-10	kl.10-14	kl.14-18	kl.18-22	kl.22-6
Yoghurt naturell	beger (175 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Yoghurt med frukt	beger (175 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lettyoghurt	beger (150 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Litagoyoghurt	beger (125 ml)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Litagoyoghurt m/müsli	beger inkl. müsli	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Go'morgen yoghurt m/müsli	beger inkl. müsli	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Annet beskriv best mulig hva, hvor mye og når:	<input type="text"/>					



Frokostgryn og grøt

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Havregrøt	bildeserie 5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Havregryn	bildeserie 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Firkorn	bildeserie 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Søtet müsli (eks. Crusli, Solfrokost)	bildeserie 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Müsli, usøtet (eks. Go'Dag, Frukt müsli)	bildeserie 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cornflakes	bildeserie 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Honnikorn/ Frosties/Chocofrokost	bildeserie 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Puffet ris/ havrenøtter/hvetenøtter	bildeserie 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Annet beskriv best mulig hva, hvor mye og når:	<input type="text"/>					

Melk/sukker/syltetøy brukt sammen med frokostgryn og grøt

3 teskjeer=1 spiseskje

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Helmelk, søt/sur	dl	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lettmelk, søt/sur	dl	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Skummet melk, søt/sur Ekstra lett lettmelk	dl	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Syltetøy vanlig, gelé, marmelade	teskjeer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Syltetøy lett, frysetøy	teskjeer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sukker	teskjeer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Annet beskriv best mulig hva, hvor mye og når:	<input type="text"/>					

For drikkeyoghurt som tilbehør til frokostgryn og grøt se side 2
For yoghurt som tilbehør til frokostgryn og grøt se side 6



Kjøtt og kjøttretter

Pølse	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Grillpølse/wienerpølse, vanlig	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grillpølse/wienerpølse, lett	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Middagspølse/kjøttpølse/medisterpølse	kjøttpølse (15cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Middagspølse/kjøttpølse, lett	kjøttpølse (15cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Kjøttretter/pasta/pizza

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Kjøttkaker/karbonadekaker	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Medisterkaker	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Elg-/reinkarbonader	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hamburger med brød (eks. vanlig, McDonalds mfl.)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tacoskjell med kjøttdeig og salat	fylte skjell	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kebab/Pitabrød med kjøtt og salat	fylte pita	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kjøttdeigsaus/tomatsaus med kjøttdeig	bildeserie 11	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pasta med tomat saus uten kjøtt	bildeserie 6	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pasta med hvit saus	bildeserie 6	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lasagne	stk (10x8cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pizza, trekantstykker	bildeserie 12	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pizza, firkantstykker	bildeserie 13	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ekstra revet ost	spiseskjeer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

For lompe, pølsebrød og hamburgerbrød se side 3

For ketchup og sennep se side 13

For saus se side 13

For kokt pasta (uten saus) se side 12

Kjøtt forts.

Rent kjøtt

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Biff (okse, lam, svin)	stykker	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Koteletter (svin, lam, okse)	koteletter	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Stek (svin, lam, okse)	skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kokt skinke	skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Elg-/reinstek	skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grillet kylling	1/4 kylling	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kyllingfilet	filéer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bacon	skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gryteretter

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Risotto/risretter	bildeserie 11	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fårikål	bildeserie 11	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lapskaus	bildeserie 11	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Elg-/reingryterett	bildeserie 11	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kjøttgryte (kjøtt og grønnsak er i samme gryte)	bildeserie 11	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Leverretter	bildeserie 11	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Annet
beskriv best mulig hva, hvor mye og når:

For saus se side 13



Fisk og fiskeretter

Fiskefarse

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Fiskeboller	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fiskekaker/fiskepudding	stk/skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Ren fisk

Torsk/sei/uer, kokt	stykke	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Torsk/sei/uer, stekt	bildeserie 14	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Laks/ørret/kveite, kokt	stykke	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Laks/ørret/kveite, stekt	bildeserie 14	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Makrell, kokt	stykke	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Makrell, stekt	bildeserie 14	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Flyndre/steinbit, kokt	stykke	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Flyndre/steinbit, stekt	bildeserie 14	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Tillagede fiskeretter og fiskepinner

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Fiskepinner	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Panert fisk	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fiskegryte/fiskesuppe	tallerken	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fiskegrateng (10x8cm)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Reker og fiskeinnmat

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Reker (uten skall)	bildeserie 9	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Torskerogn	skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fiskelever	spiseskjeer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Annet
beskriv best mulig hva, hvor mye og når:



Andre retter

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Risengrynsgrøt	bildeserie 5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pannekaker	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Suppe (eks. blomkål, tomat)	tallerken (3dl)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ertesuppe/betasuppe	tallerken (3dl)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kjøttsuppe (eks. Trøndersodd)	tallerken (3dl)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Omelett	antall egg i stykket	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ostepai	stykke (10x8cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Eggerøre	til antall skiver	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Vegetarrett
beskriv hva (oppskrift), hvor mye og når:

Annet
beskriv best mulig hva, hvor mye og når:

Blandet salat m/ost/kjøtt/skalldyr

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Blandet salat (med ost, kjøtt eller skalldyr)	bildeserie 10	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Blandet salat (med pasta og ost, kjøtt eller skalldyr)	bildeserie 10	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Annet
beskriv best mulig hva, hvor mye og når:

For dressing se side 13



Potet/ris/pasta

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Potet, kokt	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Potet, bakt	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Potetmos	bildeserie 7	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Stekt potet	bildeserie 8	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pommes frites	bildeserie 8	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Potetsalat med majones/rømmedressing	spiseskjeer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Potetsalat med oljedressing	spiseskjeer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ris, kokt (eks. parboiled, naturris)	bildeserie 6	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ris, kokt (eks. jasmin, basmati, hurtigris)	bildeserie 6	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pasta, kokt (eks. spaghetti, makaroni, tagliatelle)	bildeserie 6	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nudler (eks Mr.Lee)	pose	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Annet beskriv best mulig hva, hvor mye og når:	<input type="text"/>					

Grønnsaker

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Gulrot, rå	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Gulrot, kokt	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kålrot, rå/kokt	skive	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Brokkoli, blomkål, rå/kokt	bildeserie 9	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hodekål, rå/kokt	skalk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Råkost (blandet av flere grønnsaker)	bildeserie 9	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grønnsaksblanding, kokt	bildeserie 9	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Blandet salat (eks. kinakål, mais, tomat og agurk)	bildeserie 10	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

61899

Grønnsaker forts.

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Tomat	skiver	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Sopp, fersk	stk	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Paprika	ringer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Mais	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Løk, stekt	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Annet beskriv best mulig hva, hvor mye og når:		<input type="text"/>				

Saus/dressing

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Hvit saus	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Hvit ostesaus	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Brun saus	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Sjysaus	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Smeltet smør/ margarin	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Tomatsaus (uten kjøtt)	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Ketchup	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Sennep	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Bernaise saus ol.	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Dressing, vanlig (eks. Thousand Island)	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Dressing, lett (eks. Thousand Island light)	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Seterrømme 35% fett	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Lettrømme 20% fett	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Majones/remulade, vanlig	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Majones/remulade, lett	spiseskjeer	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
Annet Beskriv best mulig hva, hvor mye og når:		<input type="text"/>				



Is/dessert

Is

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Is (eks. vanilje, krokan)	bildeserie 15	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Yoghurtis (eks. Dream, Living Lite)	bildeserie 15	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ispinne (eks. Gullpinne, Pinup)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kremmerhus (eks. Kroneis, Kronevaffel)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Saftispinne (eks. Lollipop)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gelé, pudding, fromasj

Gelé (eks. sitron, jordbær)	bildeserie 15	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pudding (eks. sjokoladepudding)	bildeserie 15	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Riskrem, multekrem, fromasj	bildeserie 5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Hermetisk frukt, fruktgrøt

Fruktcocktail	bildeserie 5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ananas (ring), pære/fersken (halv)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fruktgrøt, kompott	bildeserie 5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Annet
beskriv best mulig hva, hvor mye og når:

Dessertsauser/krem

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Fløte	spiseskjeer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Krem, pisket	spiseskjeer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sjokoladesaus	spiseskjeer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Karamellsaus	spiseskjeer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vaniljesaus	spiseskjeer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Rød saus	spiseskjeer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Annet
beskriv best mulig hva, hvor mye og når:

61899



Kaker, gjærbakst

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Boller	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Julekake, kringle	skive/stykke	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Skolebrød, skillingsbolle	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Wienerbrød	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vafler	hjerter	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Eplekake, pai med frukt/bær	stykker	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Formkake, muffins	skive/stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sjokoladekake	stykker	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Marsipankake, bløtkake	stykker	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fyrstekake, nøttekake	stykker	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Smultring	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Kjeks

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Kjeks (eks. Mariekjeks, Gjende)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fylte kjeks (eks. Ballerina, Monaco, Pepita)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Havrekjeks (eks. Bixit, Sibas)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Smørbrødkjeks (eks. Kommo, GoldenCrisp)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Smørbrødkjeks (eks. Kaptein, Start)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Salte kjeks (eks. Ritz, Salinas)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kjeks med sjokolade (eks. Maryland cookies, Bixit med sjokoladetrekk)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Annet
beskriv best mulig hva, hvor mye og når:

61899



Frukt/bær

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Eple	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Banan	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pære	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Appelsin	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mandarin/klementin	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Druer	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fersken/nectarin	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Jordbær (friske/frosne)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Rosiner	neve	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kiwi	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Annet beskriv best mulig hva, hvor mye og når:		<input type="text"/>				

Snacks

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Potetgull, vanlig (1 neve= 8 flak)	neve	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Potetgull, vanlig	pose (250g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Potetgull, lett/ potetskruer (1 neve= 8 flak)	neve	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Potetgull, lett/ potetskruer	pose (250g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ostepop (1 neve= 8 ostebuer)	neve	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Maischips (1 neve= 8 flak)	neve	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Peanøtter	pose (100g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Popcorn	neve	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Popcorn	pose (100g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dip (eks. rømme m/dipmix)	spiseskjeer	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Annet beskriv best mulig hva, hvor mye og når:		<input type="text"/>				



Godterier

Sjokolade/konfekt	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Melkesjokolade (Melkesjokolade, Firkløver, Helnøtt)	plate (100g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mørk kokesjokolade	staver/4 ruter	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Marsipan med sjokolade (eks. Gullbrød, marsipangris)	som Gullbrød (65g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sjokoladebiter (eks. Twist, konfekt)	biter	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kinderegg	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Snickers, Japp	stk (60g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kjekssjokolade (eks. Kvikk-lunsj, Twix)	som Kvikk-lunsj (46g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Troika	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
New Energy	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Annet beskriv best mulig hva, hvor mye og når:	<input type="text"/>					

Smågodt	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Lakris (eks. "salte sild", lakrisbåter)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Gelé godt (eks. seigmenn, vingummi, "colafasker")	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Skumgodt (eks. "viskelær", "sopp", marshmallows)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Syrlige drops (eks. "bringe-bær", salte og sure bomber)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Karamell (eks. Fudge, Smørbukk, Fox)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Godteripose (Godt & blandet, Søppeldynga, Partymix)	pose (150g)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kjærlighet på pinne	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Annet beskriv best mulig hva, hvor mye og når:	<input type="text"/>					



Drops/pastiller

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Drops/pastiller med sukker (eks. kamferdrops, Halsinser, Doc)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pastiller, kunstig søtet (eks. Dent)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tyggegummi med sukker	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tyggegummi, kunstig søtet (eks. Extra, V6)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Annet
beskriv best mulig
hva, hvor mye og når:

Tran/kosttilskudd

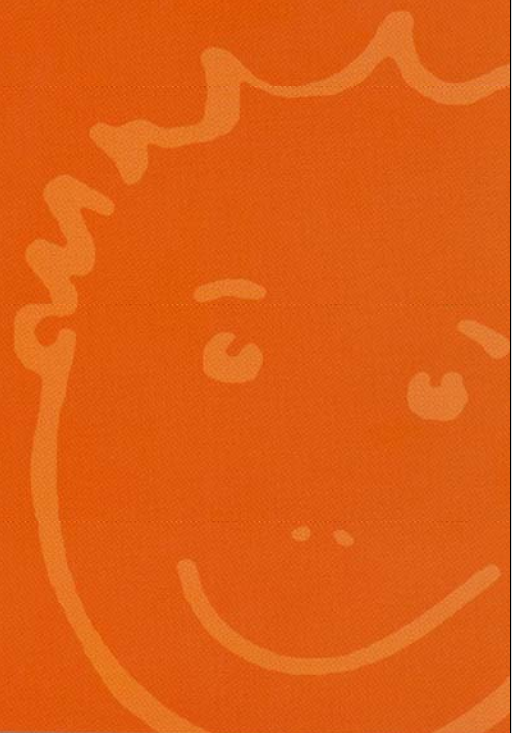
1 bameskje = 5 ml

	Antall	kl. 6-10	kl. 10-14	kl. 14-18	kl. 18-22	kl. 22-6
Tran	bameskje	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Trankapsler	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sanasol	bameskje	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Biovit	bameskje	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Multivitamin (eks. Vitaplex, Vitamineral)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fluortabletter	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Jerntabletter (9mg)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
C-vitaminer (eks. Ester C)	stk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

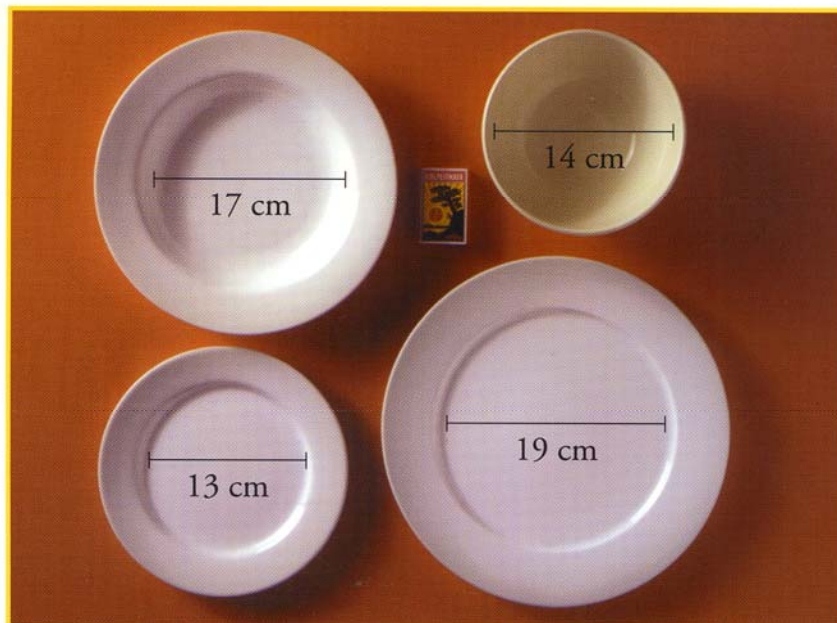
Annet
beskriv best mulig
hva, hvor mye og når:



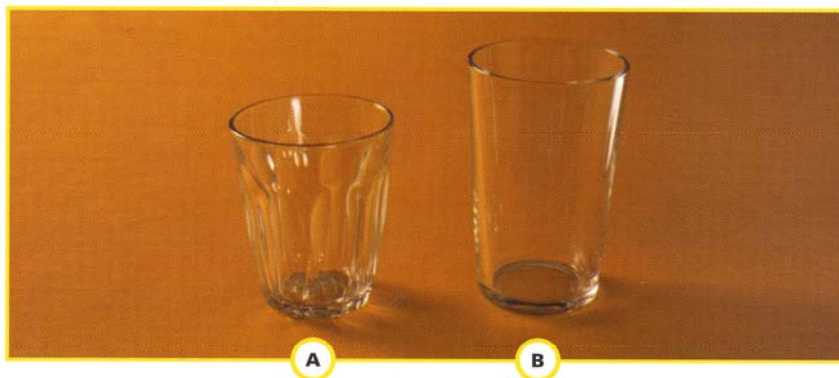
*Bildehefte
med porsjonsstørrelser*

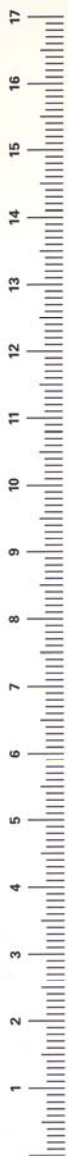


**DETTE BILDET VISER STØRRELSEN PÅ TALLERKENENE
SOM ER BRUKT I BILDEHEFTET**

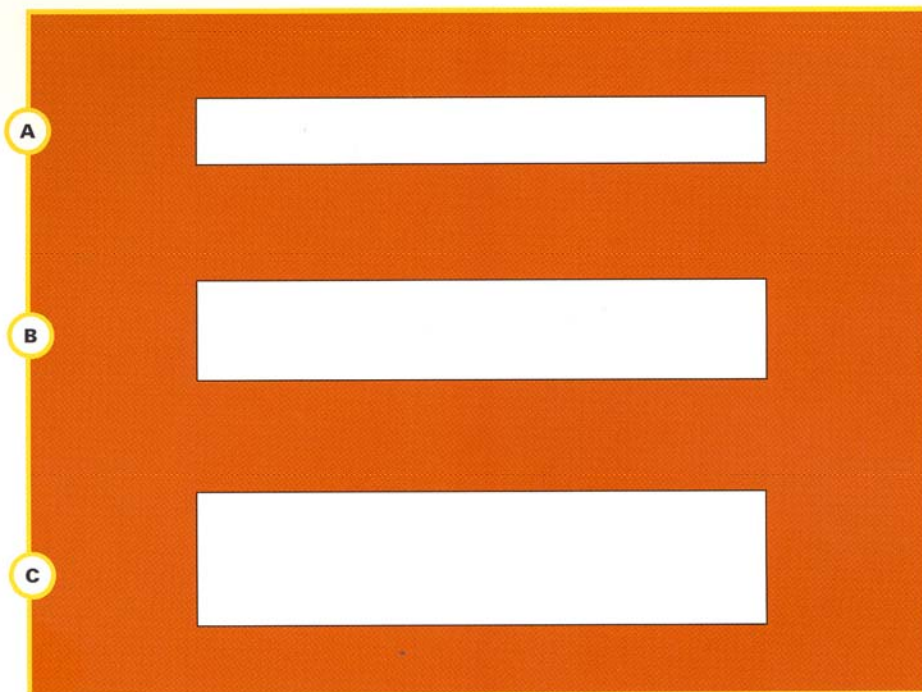


1. GLASS

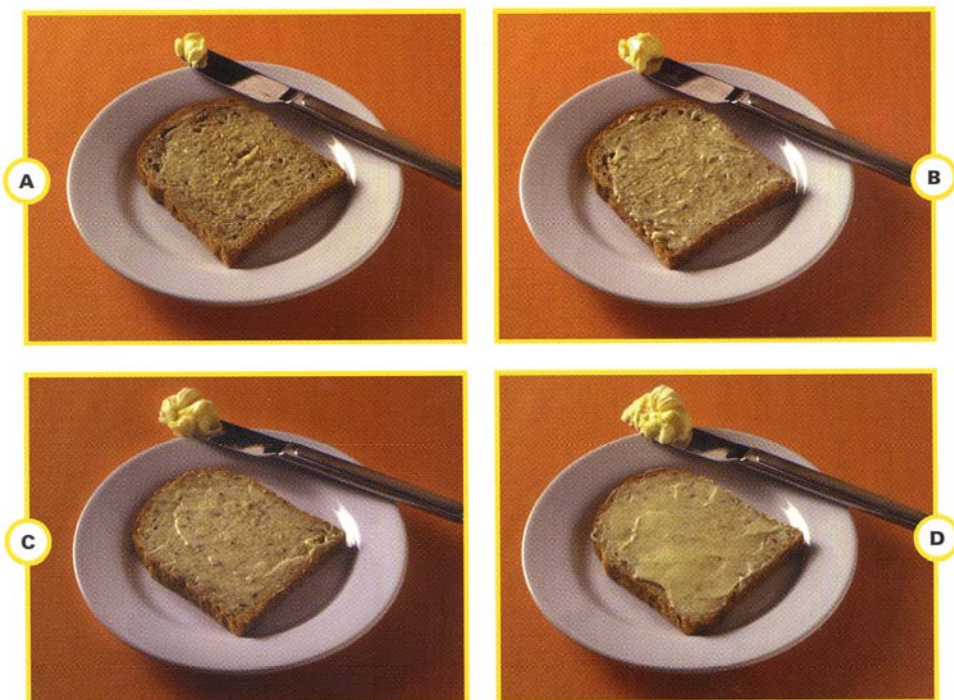




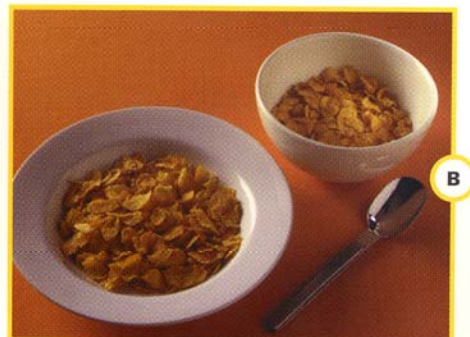
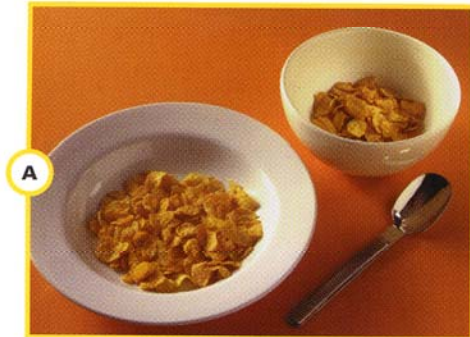
3. BRØD TYKKELSE



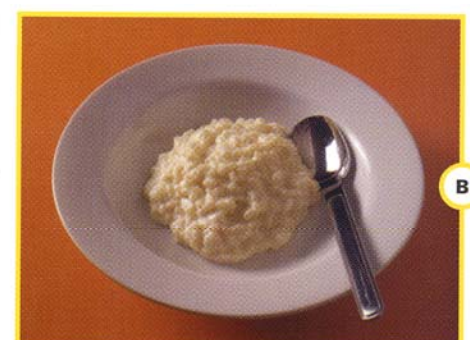
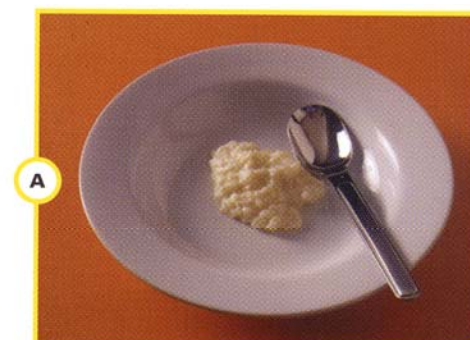
4. SMØR/MARGARIN PÅ BRØDET



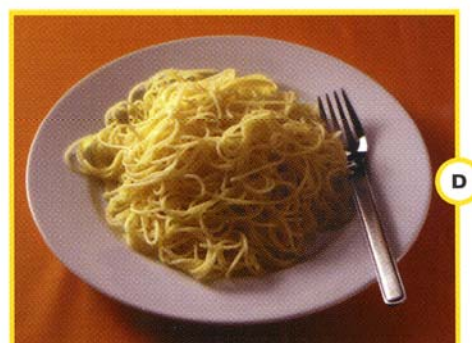
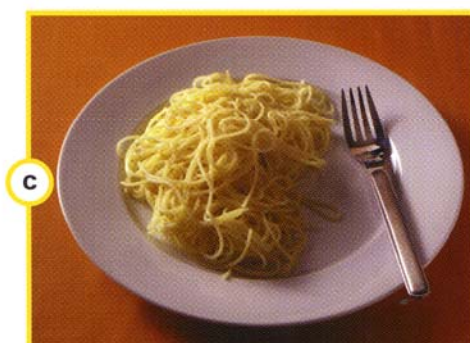
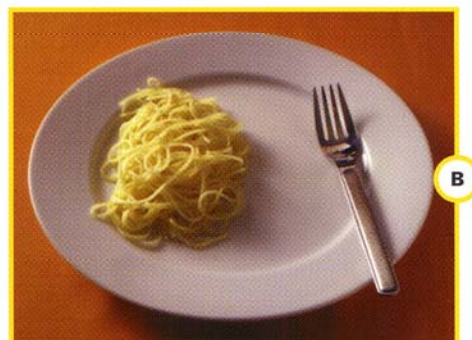
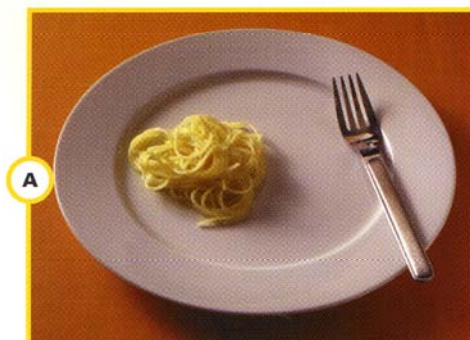
5. CORNFLAKES (FROKOSTBLANDING)



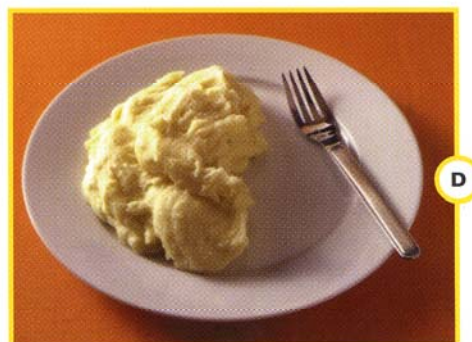
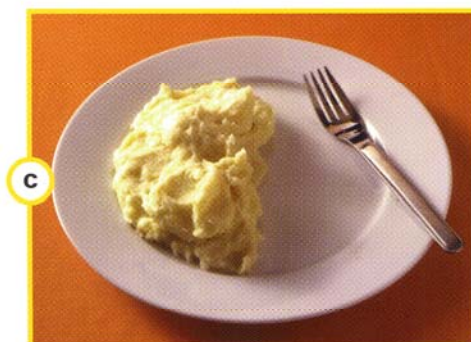
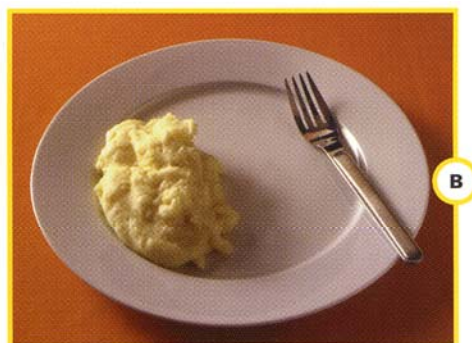
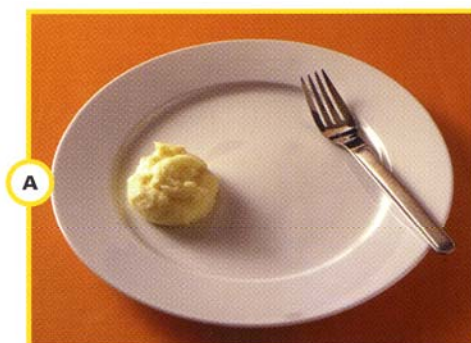
6. GRØT



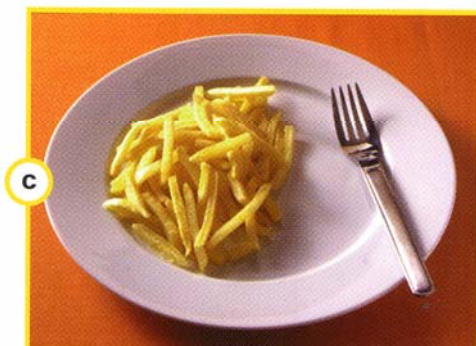
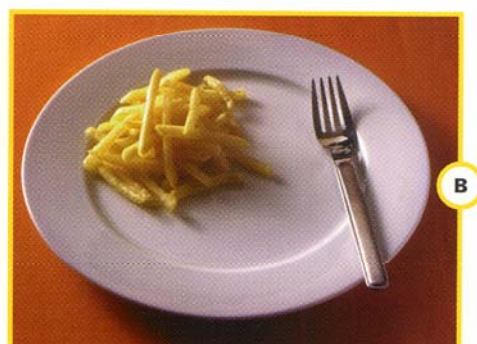
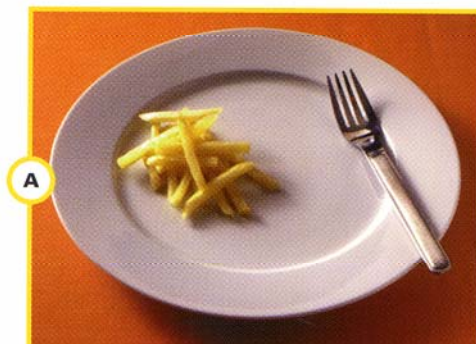
7. SPAGHETTI / PASTA (RIS)



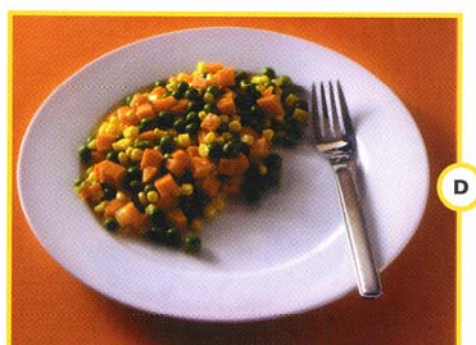
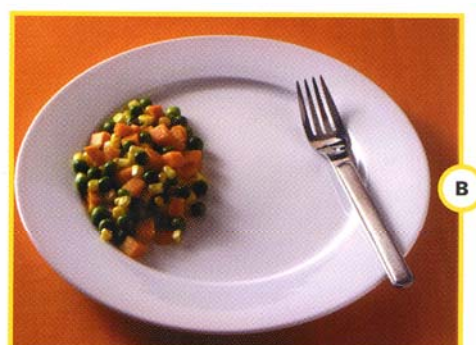
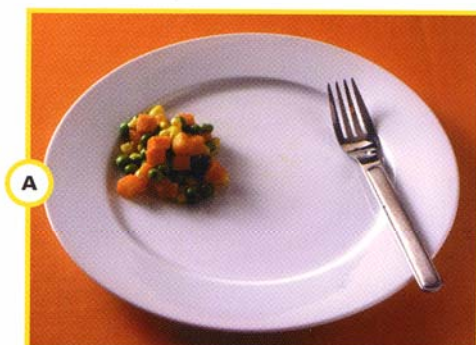
8. POTETMOS



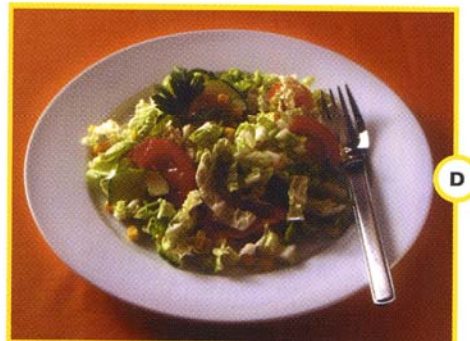
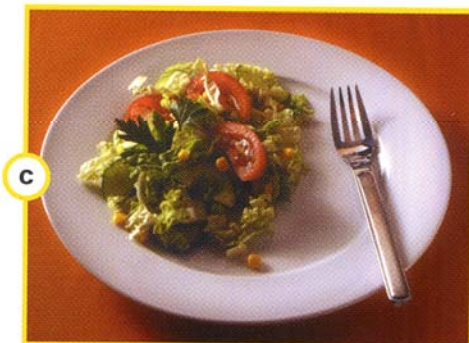
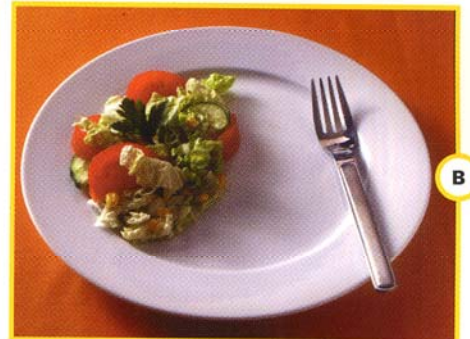
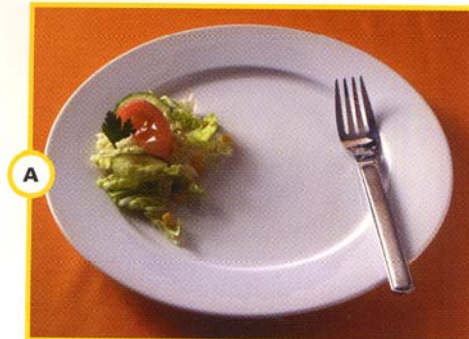
9. POMMES FRITES (STEKT POTET)



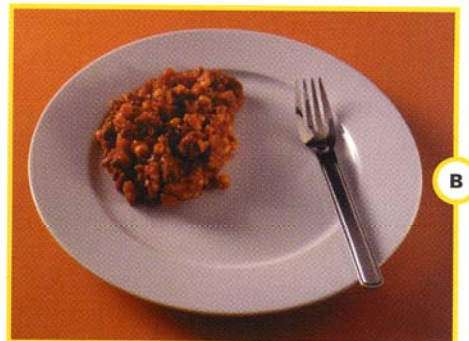
10. GRØNNSAKSBLANDING (RÅKOST)



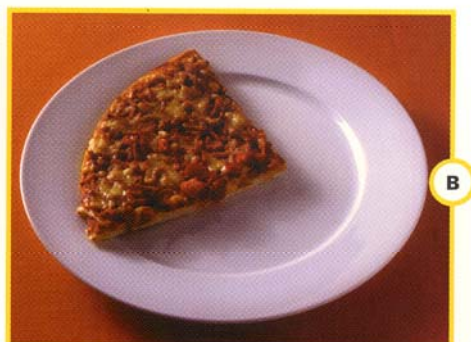
11. SALAT



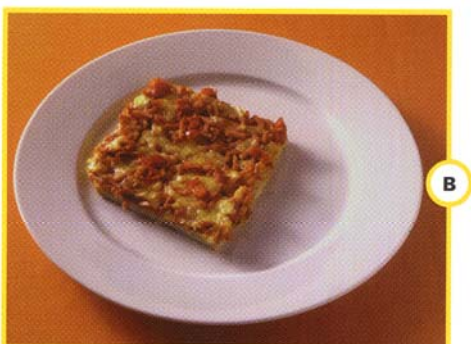
12. KJØTTSAUS (LAPSKAUS)



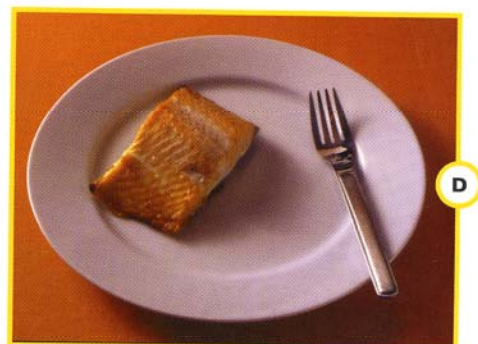
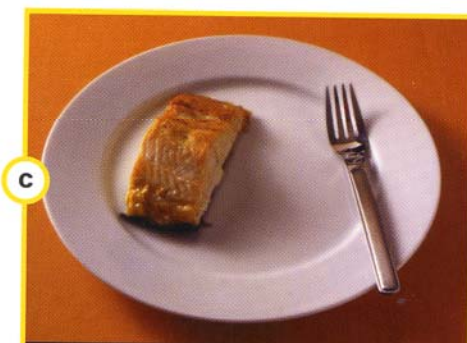
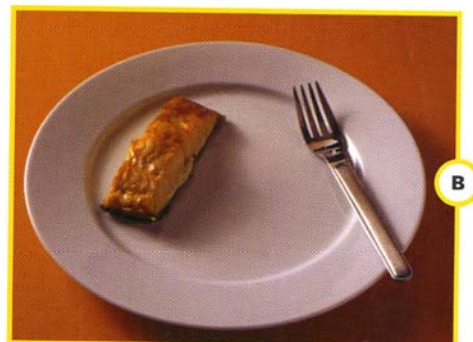
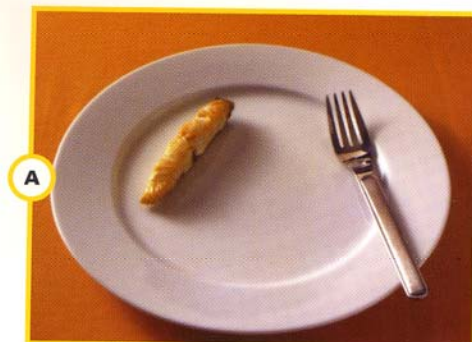
13. PIZZA, TREKANTSTYKKER



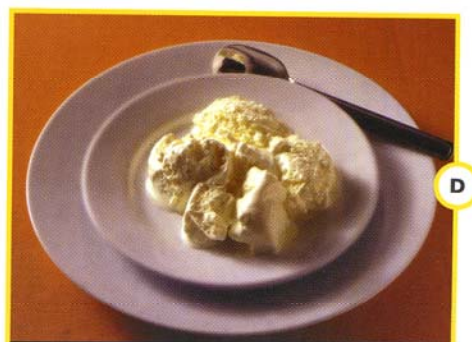
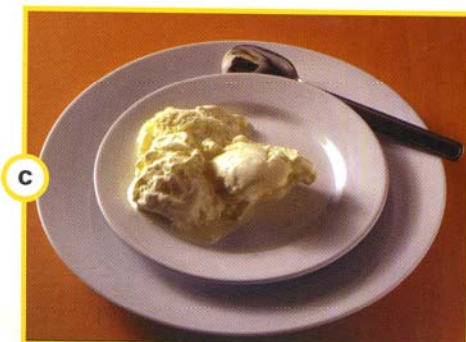
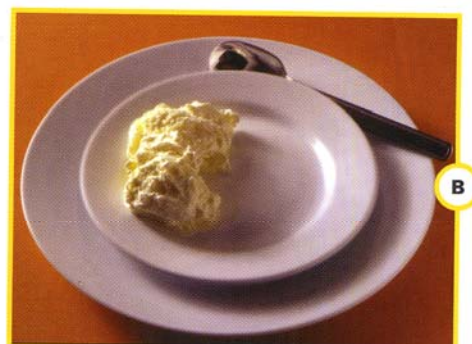
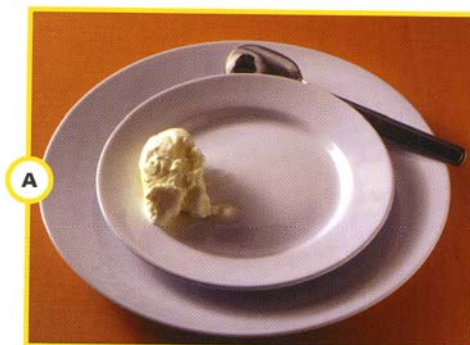
14. PIZZA, FIRKANTSTYKKER



14. FISK



15. IS (PUDDING)



Rikshospitalet – Radiumhospitalet HF

Barneavdelingen

Barnenevrologisk seksjon

Til rette vedkommende.

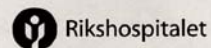
Postadresse:
0027 OSLO

Besøksadresse:
Sognsvannsvei 20

Sentralbord: 23 07 00 00
Dir. linje: 41 46 07 90
Telefaks: 22 46 67 67

finn.sommer
@rikshospitalet.no

Org.nr. NO 987 399 708 MVA



Deres ref:

Vår ref:

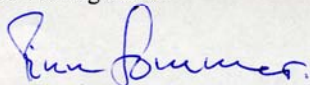
Dato: 03.05.07

**Bekreftelse på avtale om mastergradsarbeid i Barnenevrologisk seksjon,
Rikshospitalet.**

Jeg vil med dette bekrefte at det er gjort avtale om at ernæringsstudent Mari Slåttholm skal gjøre et arbeid relatert til ernæring hos barn med nevromuskulære sykdommer ved barnenevrologisk seksjon, Rikshospitalet, høsten 2007. ☐

Vi ser på dette arbeidet som svært viktig for den pasientgruppen det gjelder og ønsker Mari Slåttholm velkommen til Barnenevrologisk seksjon.

Med vennlig hilsen

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Finn Sommer".

Finn Sommer

Seksjonssjef, barnenevrologisk seksjon.

Finn Sommer
Overlege
Barnenevrologisk seksjon
Barneklivikken
Rikshospitalet-Radiumhospitalet HF
Id.nr.: 2051 559



UNIVERSITETET I OSLO

DET MEDISINSKE FAKULTET

Overlege, Dr.med. Magnhild Rasmussen
Barneklirikken
Rikshospitalet, Rikshospitalet-Radiumhospitalet HF
0027 Oslo

Regional komité for medisinsk forskningsetikk
Sør- Norge (REK Sør)
Postboks 1130 Blindern
NO-0318 Oslo

Telefon: 228 50 670

Telefaks: 228 44 661

E-post: jorunn.lindholt@medisin.uio.no

Nettadresse: www.etikkom.no

Dato: 25.09.07

Deres ref.:

Vår ref.: S-07313b

S-07313b Kosthold, ernæringsstatus og energimetabolisme hos en gruppe barn og unge med spinal muskeltrofi eller Duchenne muskeldystrofi [2.2007.1739]

Vi viser til brev datert 12.09.2007 med svar på merknader og følgende vedlegg: revidert informasjonsskriv med samtykkeerklæring.

Søknaden er behandlet av REK Sør B i sitt møte torsdag 30.08.07 etter lov om behandling av etikk og redelighet i forskning av 30. juni 2006 § 4, andre ledd jfr. forskrift om behandling av etikk og redelighet i forskning av 8. juni 2007 jfr. mandat av 19. januar 1989 med senere endringer.

Saksfremstilling

Dette er en mastergradsoppgave som består i en ikke-terapeutisk undersøkelse av (inntil) 15 barn og unge under 18 år med en av de arvelige nevromuskulære sykdommene spinal muskeltrofi, SMA (dvs. muskelsvinn), som kan ramme begge kjønn, eller Duchenne muskeldystrofi, DMD, som bare rammer gutter/menn. Undersøkelsen av de med SMA gjelder bare de med den intermediære varianten type 2. Målet er å få dokumentert økt kunnskap om ernæringsstatus og hvilemetabolisme (stoffskifte) ved SMA og DMD. Metoden består i kostregistrering basert på semistrukturert kostholdsintervjuer av barnas foreldre og på utfylling av kostregistreringsskjema i løpet av tre dager. I tillegg skal det foretas antropometriske målinger av vekt og høyde av barna slik at Body Mass Index kan beregnes. Hvilemetabolisme vil bli målt (Enhet for klinisk ernæring) om morgenen før frokost ved hjelp av indirekte kalorimetri, som gjelder måling av oksygenforbruk i en avslappet situasjon. Dataene vil bli sammenlignet med tilsvarende data om friske barn og unge. - Studien av DMD vil bare gjelde gutter, mens SMA (sannsynligvis) vil inkludere begge kjønn.

Forskningsetisk vurdering/Informasjonsskriv

Komiteen tar brev til etterretning og har ingen merknader til det eller til revidert informasjonsskriv med samtykkeerklæring.

Vedtak

Komiteen godkjenner prosjektet.

Med vennlig hilsen

Tor Norseth
Leder


Jorunn Lindholt
Sekretær

Kopi: Mastergradsstudent Mari Arnøy Slåttholm, e-post: m.a.slattholm@studmed.uio.no

Vedlegg 8: Godkjennelse fra Personvernombudet for forskning

Rikshospitalet – Rodiumhospitalet HF

Notat

Til:	Magnhild Rasmussen, overlege, Barnenevrologisk seksjon	Interne tjenester
Kopi:		Postadresse: 0027 OSLO Besøksadresse: Sognsvannsvn. 20
Fra:	Anette Engum, vikarierende personvernombud, IT-avdelingen	Sentralbord: 23 07 00 00 Dir. linje: 23 07 56 81 Telefaks: 23 07 50 30 E-post: anette.engum@rikshospitalet.no
Saksbehandler:	Anette Engum	
Dato:	03.08.07	
Offentlighet:	Ikke unntatt offentlighet	
Sak:	07/5343 Tilrådning av forskningsstudie unntatt konsesjon	 Rikshospitalet

Tilrådning til innsamling og databehandling av personopplysninger i forskningsstudien "Kosthold, ernæringsstatus og energimetabolisme hos en gruppe barn og unge med spinal muskelatrofi eller Duchenne muskeldystrofi"

Personvernombudet har vurdert det til at den planlagte databehandlingen av personopplysninger tilfredsstiller forutsetningene for melding gitt i personopplysningsforskriften § 7-27 og derfor er unntatt konsesjon. Personvernombudet har myndighet til å foreta denne avgjørelsen på vegne av Datatilsynet.

Det tilrås at prosjektet igangsettes med følgende betingelser:

- Data lagres avidentifisert på RR HF's forskningsserver O:\forskning, i opprettet mappe. Annen lagringsform forutsetter gjennomføring av en risikovurdering som må godkjennes av personvernombud.
- Kryssliste som kobler avidentifiserte data med personopplysninger lagres separat på prosjektleders avlåste kontor.
- Data slettes eller anonymiseres (ved at krysslisten slettes) 5 år etter prosjektet er avsluttet, det vil si innen 30.06.13.
- Studiet må vurderes og tilrås av Regional komité for medisinsk forskningsetikk (REK-Sør), og eventuelle merknader må følges. Kopi av tilrådning fra personvernombudet vedlegges søknaden til REK.
- Informasjonsskrivet endres slik at:
 - Deltakerne i forskningsprosjektet gjøres oppmerksom på deres rett til innsyn i dataene, samt deres rett til å kreve retting og sletting av opplysninger.
 - Det opplyses om at dataene ikke vil bli utlevert andre.
 - Det fremgår at data vil bli slettet/anonymisert innen 30.06.13.

- Det fremgår at "Rikshospitalet – Radiumhospitalet HF er databehandleransvarlig for studien".
- Adressen til databehandleransvarlig fremgår av informasjonsskrivet.
- Det fremgår at studien er tilrådd av personvernombudet ved Rikshospitalet – Radiumhospitalet HF.
- Dersom den inkluderte passerer myndighetsalder i løpet av studien, og før opplysningene slettes/anonymiseres, skal personen informeres på nytt om at man er deltaker i en forskningsstudie.

Kontaktperson for prosjektet skal hvert tredje år sende personvernombudet ny melding som bekrefter at databehandlingen skjer i overensstemmelse med opprinnelig formål og helseregisterlovens regler. Hvis formålet eller databehandlingen endres må personvernombudet informeres om dette. Studien er registrert i RR HF's offentlig tilgjengelig database over forsknings- og kvalitetsstudier <http://forpro>.

Vennlig hilsen

Anette Engum
vikarierende personvernombud
Rikshospitalet-Radiumhospitalet HF

Referanser

1-ADM.2.6.1 Risikovurdering av informasjonssikkerhet



Rikshospitalet

Bekreftelse på tilgjengelig måleutstyr for masterstudent Mari Slåttholm.

Jeg bekrefter at V-max 29n er tilgjengelig for måling av indirekte kalorimetri for masterstudent. Utstyret er plassert i rom C2.1022 ved Enhet for klinisk ernæring, Medisinsk avdeling, Rikshospitalet.

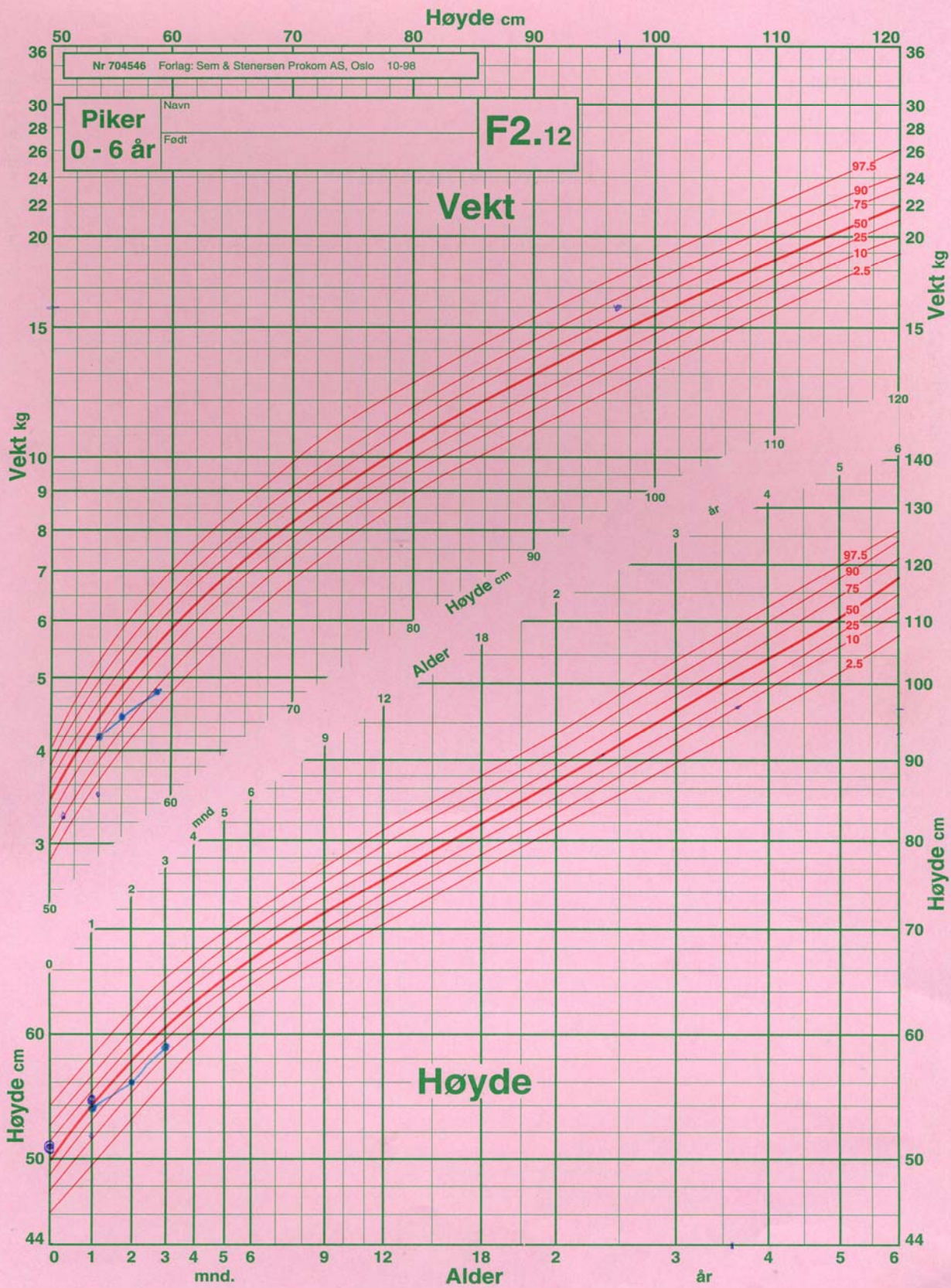
Tidspunkt for bruk av utstyret må avtales på forhånd. Fakturering av forbruksvare kan bli aktuelt, men beløpet blir symbolsk.

Vi gjør oppmerksom på at vi ikke har canopy av barnestørrelse - slik det er anbefalt ved måling på små barn.

Rikshospitalet, 31. mars 2007

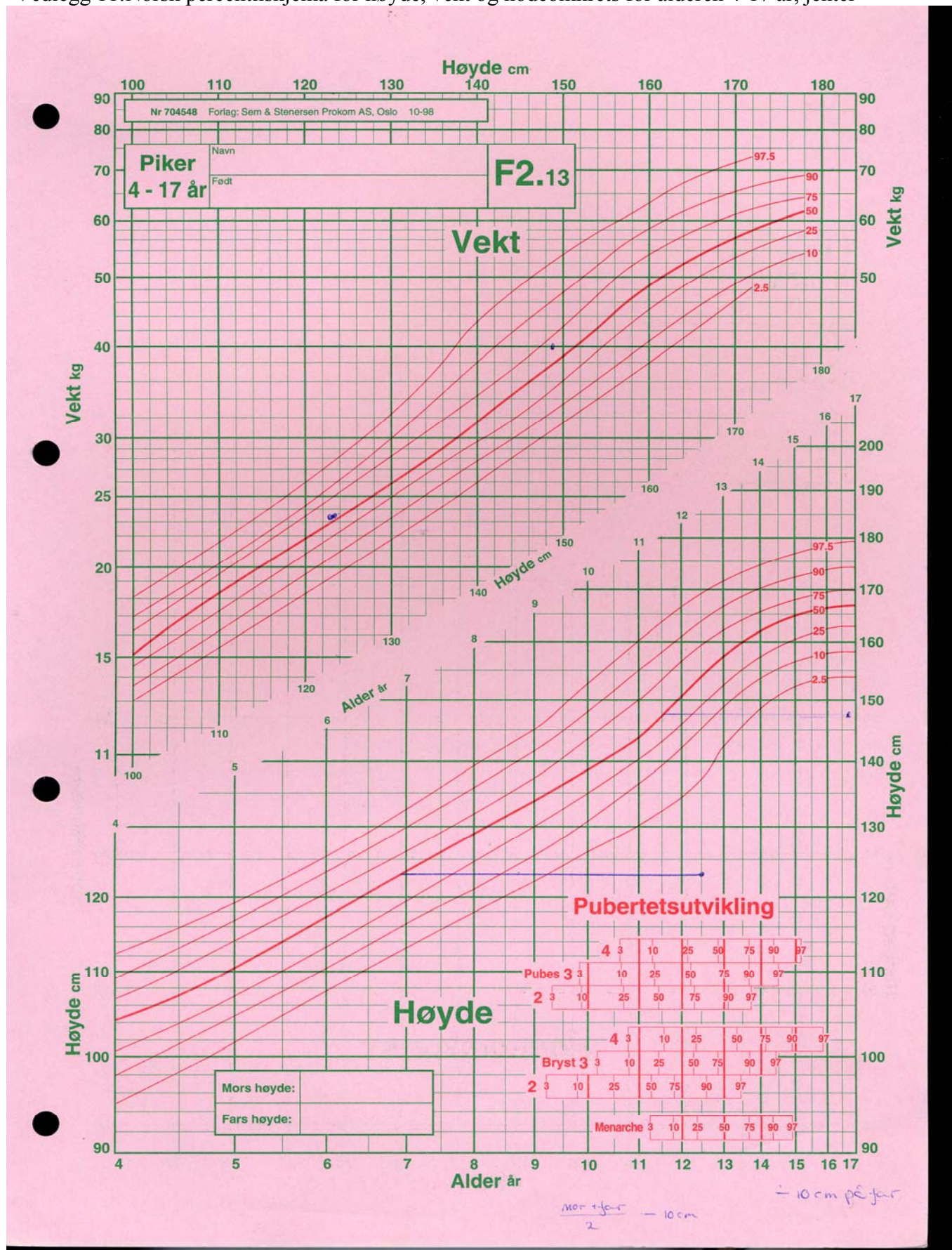
Astrid Løvik
Ledende klinisk ernæringsfysiolog
Cand scient

Vedlegg 10: Norsk percentilskjema for høyde, vekt og hodeomkrets for alderen 0–6 år, jenter





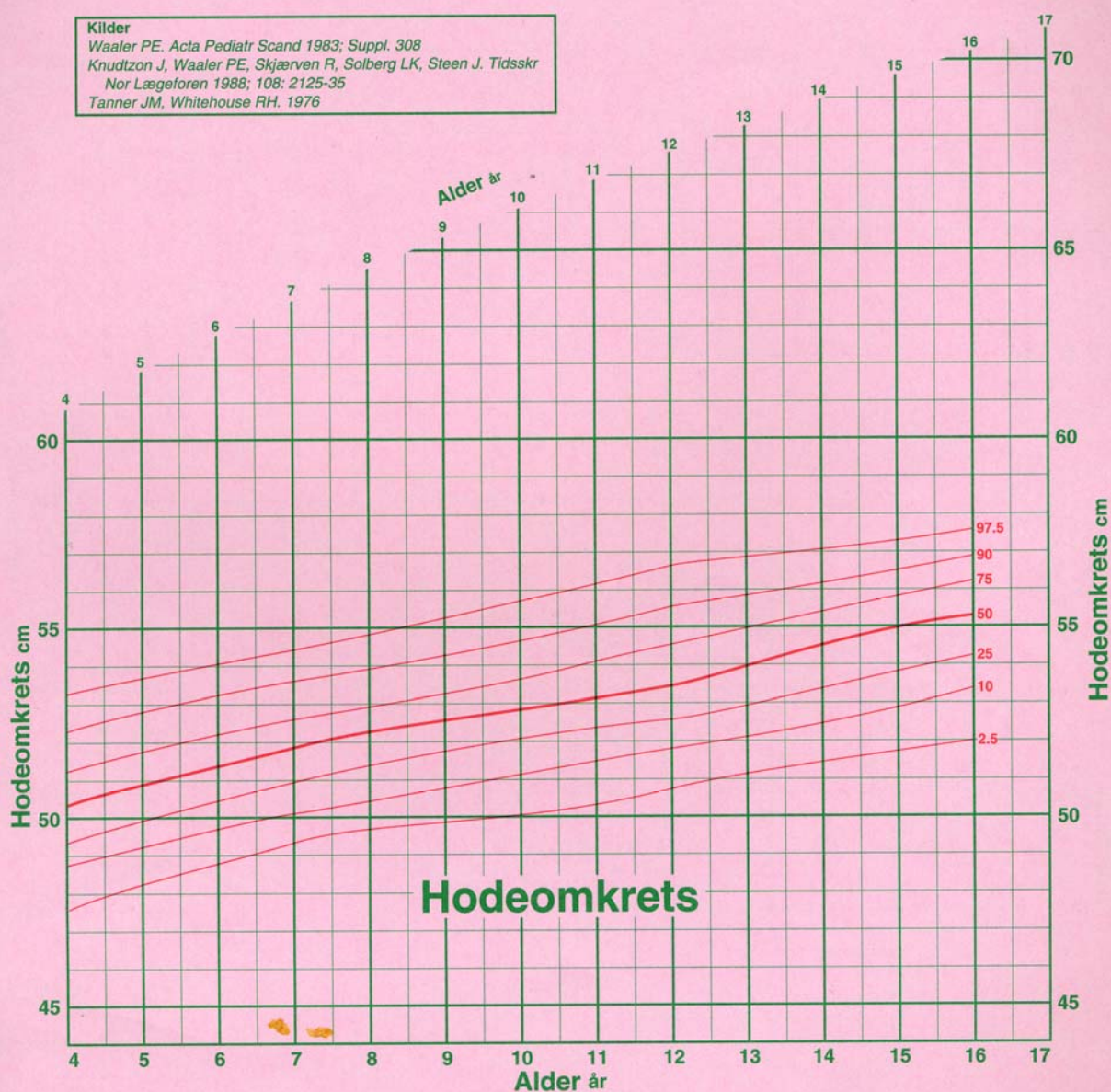
Vedlegg 11: Norsk percentilskjema for høyde, vekt og hodeomkrets for alderen 4-17 år, jenter



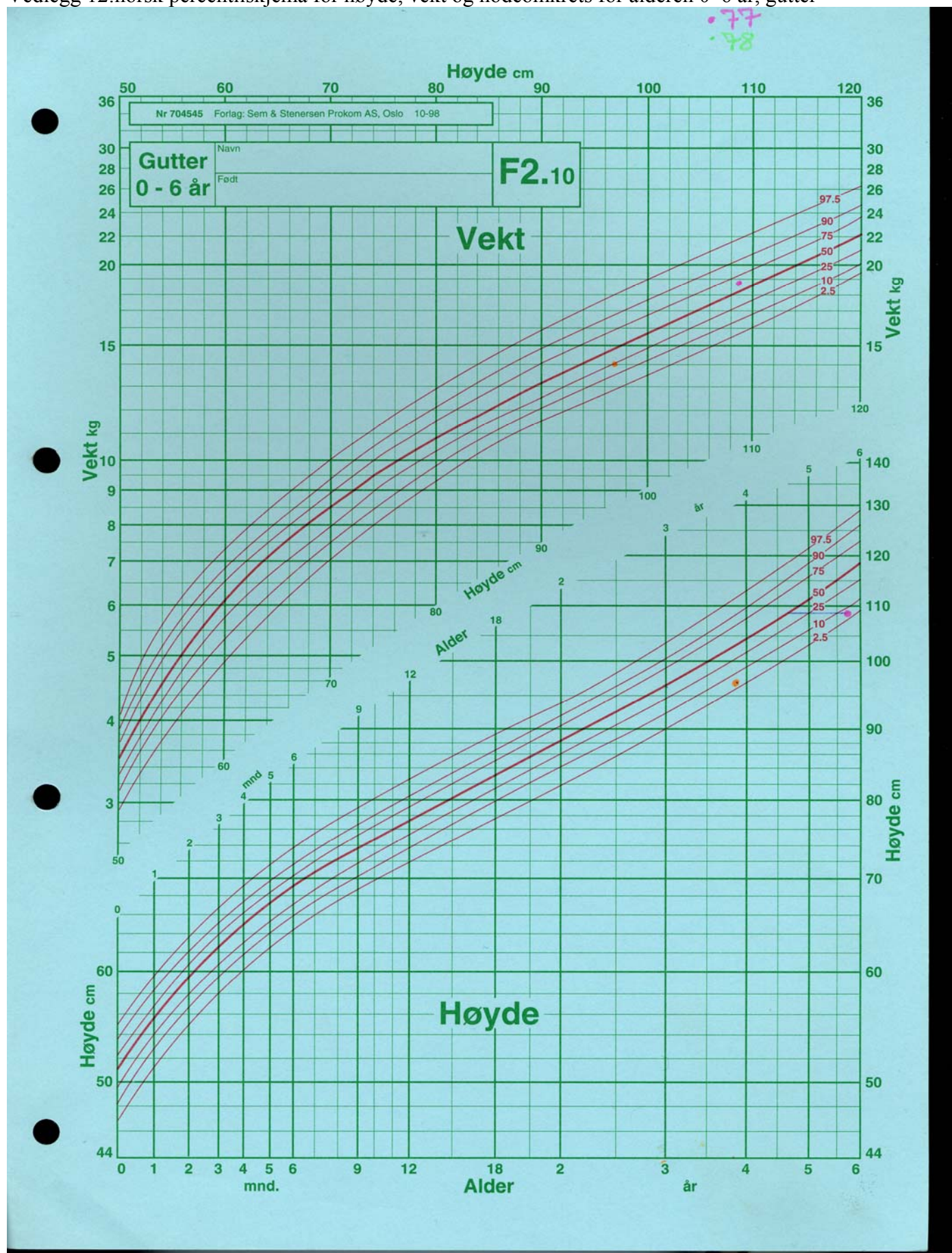
Piker
4 - 17 år

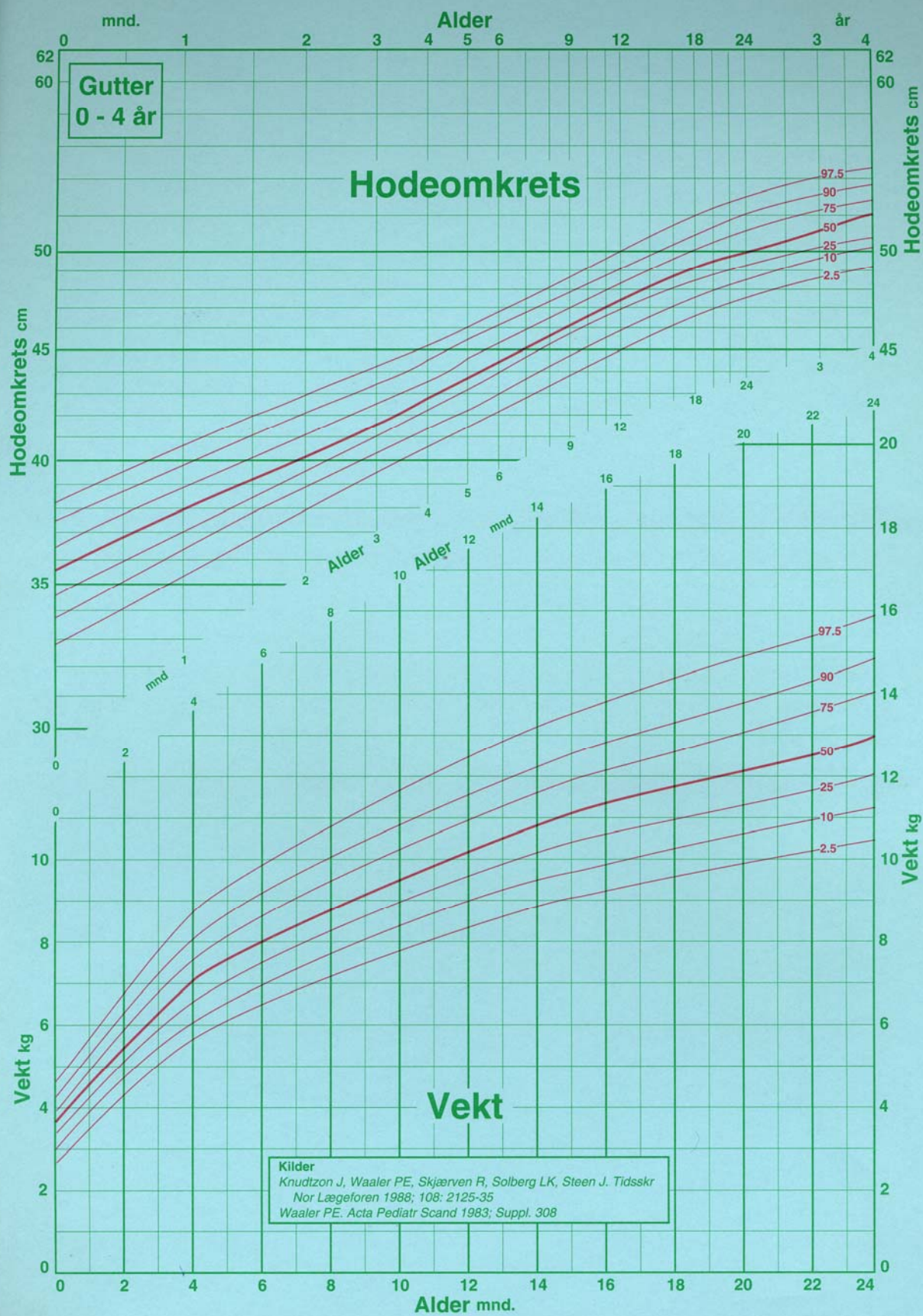
Mors hodeomkrets:	
Fars hodeomkrets:	

Kilder
 Waaler PE. Acta Paediatr Scand 1983; Suppl. 308
 Knudtzon J, Waaler PE, Skjærven R, Solberg LK, Steen J. Tidsskr
 Nor Lægeforen 1988; 108: 2125-35
 Tanner JM, Whitehouse RH. 1976

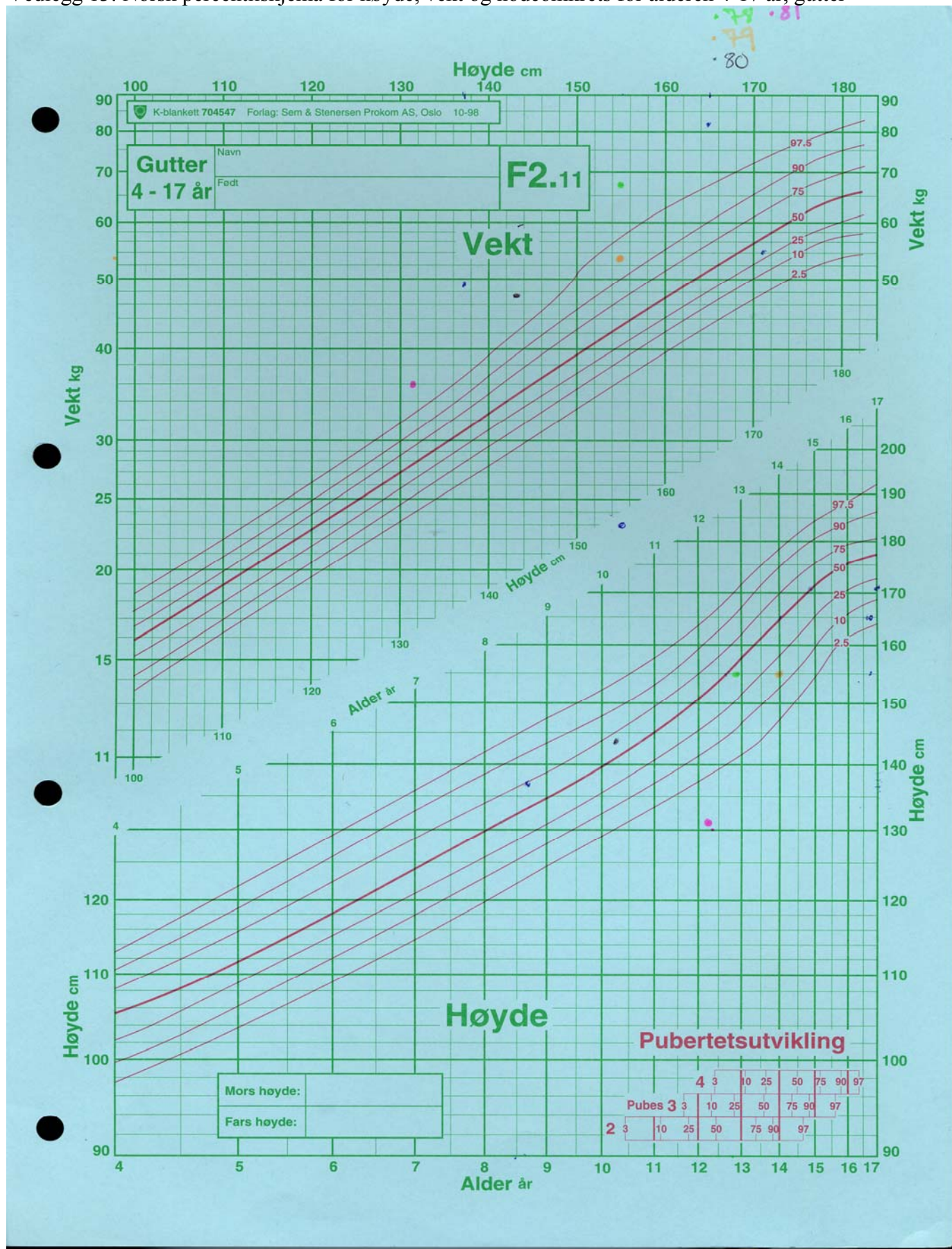


Vedlegg 12:norsk percentilskjema for høyde, vekt og hodeomkrets for alderen 0–6 år, gutter





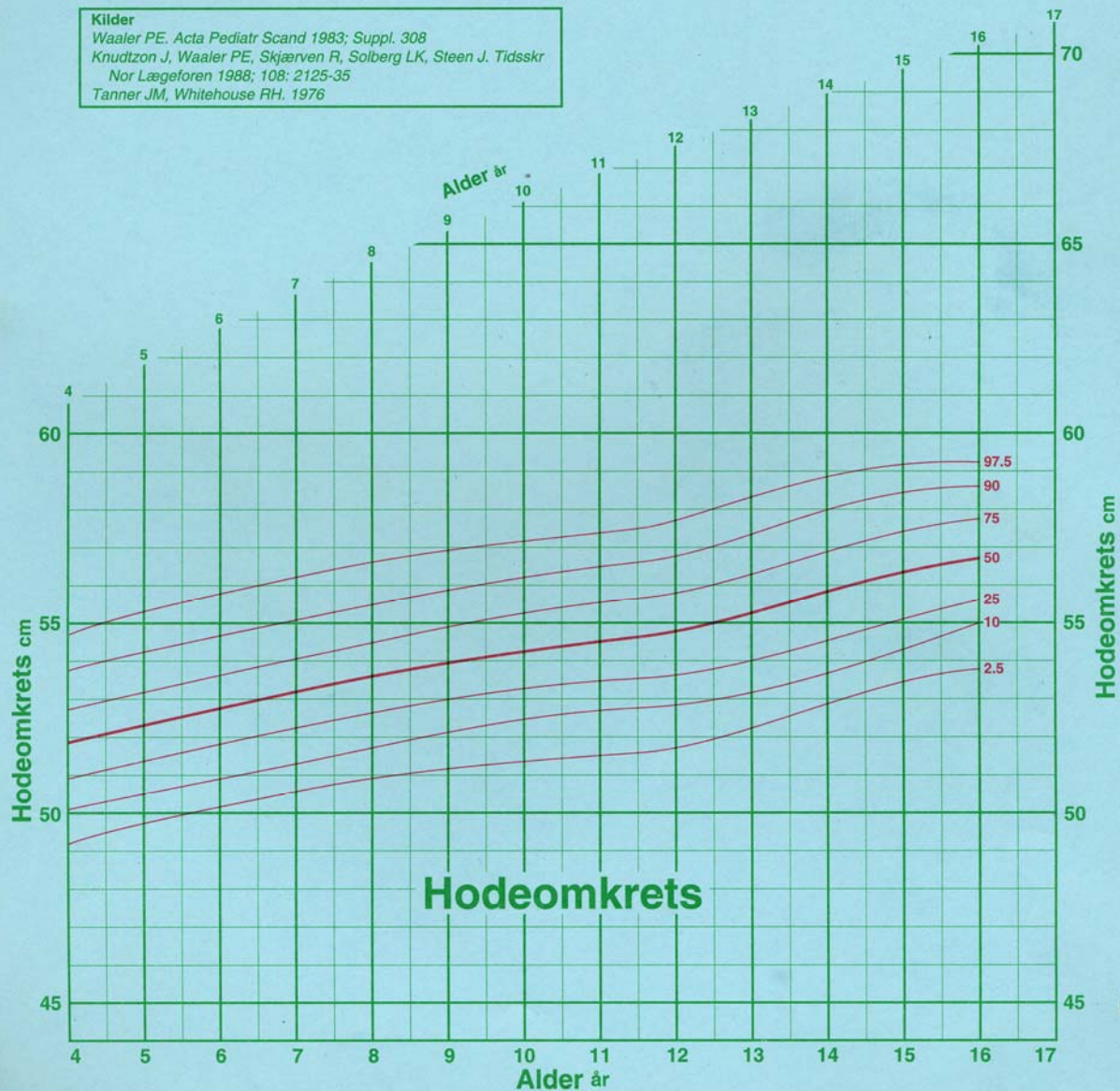
Vedlegg 13: Norsk percentilskjema for høyde, vekt og hodeomkrets for alderen 4-17 år, gutter



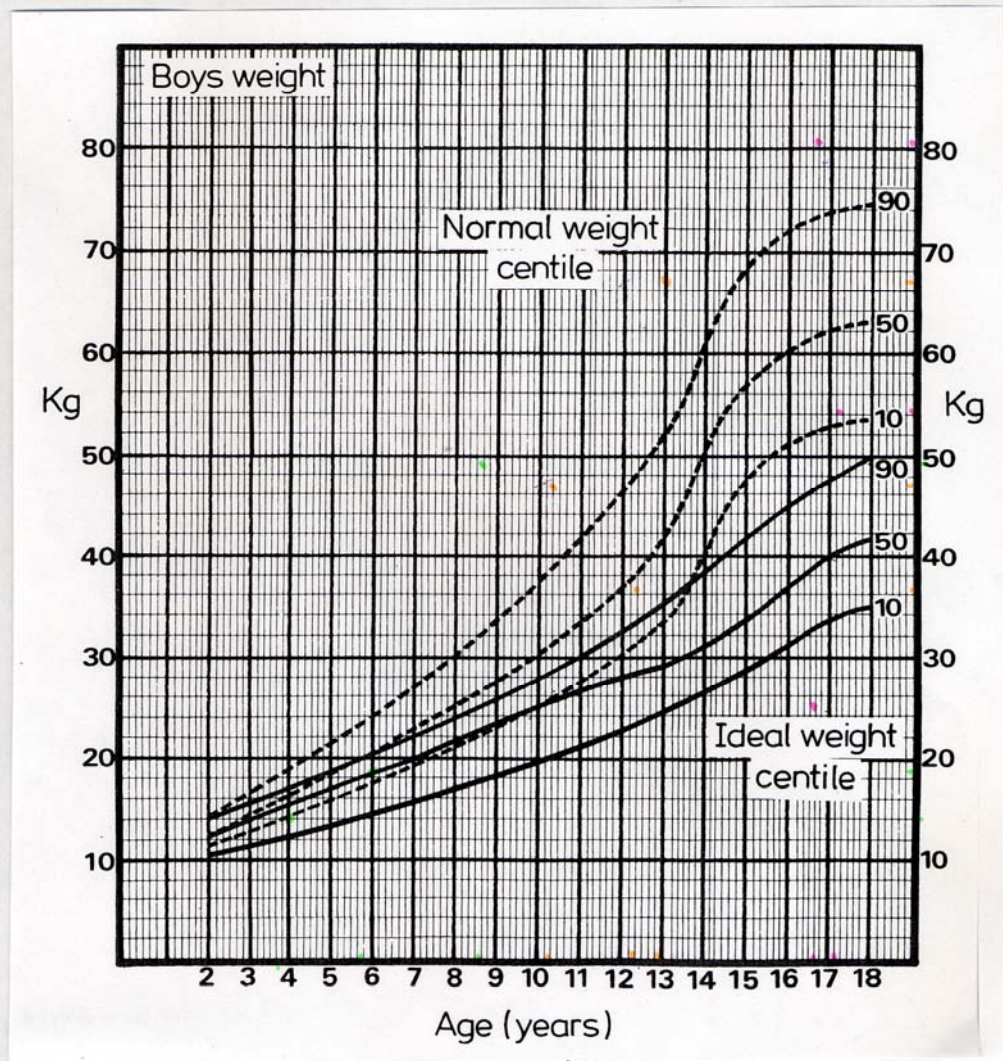
Gutter 4 - 17 år

Mors hodeomkrets:	
Fars hodeomkrets:	

Kilder
Waller PE, Acta Paediatr Scand 1983; Suppl. 308
Knudtzon J, Waller PE, Skjærven R, Solberg LK, Steen J. Tidsskr
Nor Lægeforen 1988; 108: 2125-35
Tanner JM, Whitehouse RH. 1976



Vedlegg 14: Percentilskjema for Duchenne muskeldystrofi; vekt for alder



Vedlegg 15: Vedleggstabell 1 – Hvilemetabolisme for hver enkelt deltaker

Vedleggstabell 1: Målt hvilemetabolisme for hver deltaker, beregnet hvilemetabolisme for friske barn og unge av samme kjønn alder, høyde og vekt som hver enkelt deltaker presentert i kilokalorier (kcal) og megaJoule (MJ) per døgn, samt målt hvilemetabolisme dividert på beregnet hvilemetabolisme, presentert i prosent.

<i>Nr</i>	<i>Diagnose</i>	<i>Målt REE (kcal)</i>	<i>Målt REE(MJ)</i>	<i>Beregnet REE (kcal)¹</i>	<i>Beregnet REE (MJ)¹</i>	<i>% av beregnet²</i>
<i>1</i>	SMA	512	2,1	972	4,1	53
<i>2</i>	SMA	546	2,3	1054	4,4	52
<i>3</i>	SMA	1189	5	1573	6,6	76
<i>4</i>	SMA	877	3,7	1234	5,2	71
<i>5</i>	DMD	710	3,0	816	3,4	87
<i>6</i>	DMD	1064	4,5	928	3,9	115
<i>7</i>	DMD	1777	7,4	1555	6,5	114
<i>8</i>	DMD	858	3,6	1524	6,4	56
<i>9</i>	DMD	1199	5,0	1282	5,4	94
<i>10</i>	DMD	1739	7,3	1833	7,7	95
<i>11</i>	DMD	1751	7,3	2042	8,5	86
<i>12</i>	DMD	784	3,3	1118	4,7	70
<i>13</i>	DMD	1677	7,0	1628	6,8	103

¹ Utreknet hvilemetabolisme ved bruk av Harris Benedict Formula

² Målt hvilemetabolisme dividert på beregnet hvilemetabolisme

Vedlegg 16: Vedleggstabell 2 – Inntak av energi og næringsstoffer for hver enkelt deltaker

Vedleggstabell 2: Inntak av energi og mikronæringsstoffer for hver deltaker, presentert i gjennomsnitt for tre dager.

Deltaker	Diagnose	Energi Kcal	Energi MJ	VitA mcg	VitD mcg	VitE α-TE	Kolest mg	Tiamin mg	VitB2 mg	VitC mg	Kalsium mg	Jern mg	Magnesium mg
1	SMA	1079	4,5	603	3,9	2,6	162	0,6	1,3	64	838	4,1	137
4	SMA	1322	5,6	868	5,2	6,0	171	0,9	0,9	131	446	6,3	191
5	DMD	1104	4,6	298	1,3	3,9	216	0,9	1,3	74	446	8,0	182
6	DMD	1425	6,0	705	2,3	5,3	380	1,0	1,6	64	477	8,6	174
7	DMD	1692	7,1	970	6,5	3,9	133	1,1	1,9	47	1027	7,3	249
8	DMD	1091	4,6	946	1,1	4,0	114	0,8	0,7	41	277	6,8	146
10	DMD	1331	6,4	1087	0,2	5,9	112	1,2	2,0	108	1441	9,0	263
11	DMD	1839	7,7	1074	3,2	7,0	196	1,4	1,9	79	1107	10,2	265
12	DMD	1922	8,1	1310	6,6	7,7	240	0,6	0,8	23	252	4,8	117
13	DMD	1067	4,5	300	1,2	4,7	249	0,6	0,6	114	242	6,1	122
		1067	4,5	300	1,2	4,7	249	0,6	0,6	114	242	6,1	122

□ uten tilskudd

■ Med tilskudd

Eksempel på tilbakemelding på kosthold:

Tusen takk for at dere ville være med i denne undersøkelsen. Dere har gjort en flott innsats. Tilbakemeldingen er basert på de tre dagene dere gjennomførte kostregistreringen, og tar for seg gjennomsnittsverdiene for disse dagene. Etter tabellen med barnets eller ungdommens inntak av næringsstoffer følger en del generelle kostråd. Deretter kommer en gjennomgang av de viktigste næringsstoffene, og individuelle kommentarer til disse. Kostrådene er ikke tilegnet spesielt til barn/ungdom med Duchenne muskeldystrofi da dette per dags dato ikke er etablert.

Næringsstoff	Barnets/ungdommens inntak, ikke inkludert kosttilskudd	Barnets/ungdommens inntak inkludert kosttilskudd	Anbefaling (gutter 14 -17 år)
Energi	4483 kJ	4483 kJ	12300 kJ
Protein	17 E%*	17 E%	10-15 E%
Karbohydrater	50 E%	50 E%	55-60 E%
Sukker	15 E%	15 E%	Under 10 E%
Fiber	7 g		Se kommentar
Fett	33 E%	33 E%	30 E%
Mettet fett	13 E%	13 E%	Maks 10 E%
Enumettet fett	11 E%	11 E%	10-15 E%
Flerumettet fett	6 E%	6 E%	5-10 E%
Vitamin A	300 RE	300 RE	900 RE
Vitamin D	1,5µg	1,5µg	7,5 µg
Vitamin E (α-tokoferol)	4,66 α-TE	4,66 α-TE	10 α-TE
Vitamin C	114 mg	114 mg	75 mg
Vitamin B1 (tiamin)	0,64 mg	0,64 mg	1,5 mg
Vitamin B2 (riboflavin)	0,62 mg	0,62 mg	1,7 mg
Kalsium	242 mg	242 mg	900 mg
Jern	6,1 mg	6,1 mg	11 mg

* E% betyr energiprosent, dvs hvor stor andel av energien som kommer fra dette næringsstoffet.

kJ = kilojoule; energienhet. 1 kilokalori = 4,2 kJ

1 g = gram

1 mg = 1 milligram (0.001 gram)

1 µg = 1 mikrogram (0.000001 gram)

RE = retinolekvivalent. 1 RE = 1 µg retinol = 6 µg β-karoten

α-TE = α-tokoferolekvivalent. 1 α-TE = 1 mg α-tokoferol

Generelle kostråd:

Måltidsmønster

Fire hovedmåltider om dagen er et godt måltidsmønster. Tre av disse måltidene bør bestå av brød, grøt eller kornblandinger. Brød med pålegg gir mange verdifulle næringsstoffer. Havregryn, havregrøt eller frokostblandinger uten tilsatt sukker er gode alternativer til brødmat. Et kveldsmåltid bestående av brødmat eller grøt er en god vane. Småspising, samt saft-, brus- og melkedrikking mellom måltidene gjør at appetitten på ”skikkelig” mat til måltidene blir mindre. Fukt og grønnsaker er fint som mellommåltid. Disse inneholder mange verdifulle næringsstoffer som kroppen trenger, i motsetning til is og kaker. Vann er en god tørstedrikk.

Middag

Variasjon er viktig! Barn har godt av å venne seg til forskjellige typer mat fra de er små. Rent kjøtt inneholder mye jern, protein og andre verdifulle næringsstoffer.

Pølse og farsemat bør ikke være hovedingrediensene i middagen mer en til sammen to ganger per uke. Dette er fordi disse matvarene inneholder mye fett. Fettet i pølser er mettet. Mettet fett kalles ofte for det ”usunne” fett, og det bør vi være forsiktig med. Det finnes imidlertid magre produkter som inneholder mindre fett og mer av andre næringsstoffer.

Bruk gjerne fisk og fiskemat 1-2 ganger i uken. Fiskeboller er ofte populært hos barn og unge. Fet fisk er spesielt sunt da det inneholder mye av de viktige omega-3-fettsyrene.

Dersom du bruker jernrike pålegg på brødmaten, og en del frisk frukt og grønnsaker, er det ikke nødvendig med kjøtt eller fisk til middag hver dag. Vegetarretter er både godt og sunt.

Grønnsaker bør være en naturlig og viktig del av middagen hver dag. Mange barn og unge er ikke glad i kokte grønnsaker til middag. Det er ingen grunn til å fortvile over det, dersom en passer på å gi barnet litt rå grønnsaker. Rå grønnsaker inneholder dessuten mer vitaminer enn kokte.

Bruk gjerne myk margarin, for eksempel Soft Soya eller Vita, eller olje til steking og annen matlaging. Myk margarin og matolje, for eksempel oliven-, raps- eller soyaolje, inneholder mye umettet fett som er gunstig for både store og små.

Frukt og grønnsaker

Bruk mer frukt og grønnsaker, både til og mellom måltidene! Frukt og grønnsaker inneholder mye vitaminer, mineraler og fiber. Sterkt fargede grønnsaker som gulrot, paprika og brokkoli inneholder mye vitamin A (karoten) som det er viktig å få nok av i kosten.

Gode kilder til vitamin C er bla.a appelsin, kiwi, solbær, nyper, jordbær og rå grønnsaker (paprika, kålrot, kål, tomater, blomkål og brokkoli).

Litt frukt eller grønnsaker til alle måltider er en god vane! Prøv å få barnet til å spise ”5 om dagen”, dvs tre grønnsaker og to frukt per dag. Porsjonene tilpasses barnets alder og hvor mye det spiser. Hvis dere koker grønnsakene til middag, pass på at de ikke blir kokt ”i hjel”. Da blir det lite vitaminer igjen. Prøv også å koke i mindre vann, og bruk gjerne kraften i saus eller suppe.

De viktigste næringsstoffene:

Energi: Barnas behov for energi varierer veldig fra barn til barn. Behovet avhenger av kjønn, alder, vekt aktivitetsnivå og sykdom. Den beste måten å vite at barnet får i seg nok energi på, er å se om det vokser normalt.

Individuelt: Ut ifra referanseverdiene for friske barn og unge i Norge er energiinntaket til deres ungdom noe lavt. Dette vil imidlertid ikke si at han ikke får dekket sitt energibehov gjennom det inntaket han har i dag. Det er viktig å følge med på vekten for å se om han holder en nokså jevn vektøkning ettersom han vokser i lengde, men likevel ikke blir legger på seg eller tar av seg for mye. Det finner foreløpig ikke noen egne referanseverdier for energiinntak for gutter med Duchenne muskeldystrofi, og om behovet for energi er lavere eller høyere enn friske barn og unge.

Sukker: Sukker gir ”tomme kalorier”, dvs. mye energi (kalorier), men ikke noe av verdifulle næringsstoffer. Barn har ofte et lavt kaloriinntak, men samtidig et stort behov for vitaminer og mineraler. Det er derfor viktig å begrense inntaket av ”tomme kalorier” mest mulig. I praksis betyr dette minst mulig sukker. Slik spares plass til matvarer med høyt innhold av vitaminer og mineraler. Sukker metter og gjør at appetitten på annen mat blir mindre. En bør unngå søtt (saft, brus, nektar, kjeks, kaker, godteri, søtt pålegg osv) mellom måltidene i størst mulig grad, spesielt til hverdags. Vann er den beste tørstedrikken.

Individuelt: Sukkerinntaket er noe over anbefalt. Rådene ovenfor kan følges.

Fiber: Fiber er svært viktig for fordøyelsen. Gode fiberkilder er frukt, grønnsaker og grovt brød. Bruk helst brød som inneholder minst 50 % grovt mel. Et godt hjelpemiddel for å finne ut om brødet er grovt er grovhetsskalaen for brød som de fleste brød i butikken nå er merket med. Velg helst brød merket med grovt eller ekstra grovt.



Vi har ingen eksakt anbefaling for fiberinntak hos barn, men mye tyder på at et inntak på 2 gram kostfiber per 1000 kJ er ok.

Individuelt: Dette tilsvarer 9 gram kostfiber for deres ungdom. Inntaket var på 7 gram. Kostrådene ovenfor kan følges.

Fett: Fett er en viktig energikilde. Dersom barnet spiser mindre enn 30 energiprosent fett er dette i seg selv ikke noe problem dersom han/hun får i seg nok energi. Men noen av fettsyrene er essensielle, det vil si at barnet/ungdommen må spise noe av disse fettsyrene hver dag. Omega-6-fettsyrer får de fleste nok av gjennom plantefett (oljer og myke margariner). Omega-3-fettsyrer kan man også få i seg litt av gjennom plantefett, men det beste er å spise fet fisk eller ta tran. Det anbefales et inntak av 5 ml tran hver dag.

Individuelt: Fettinntaket er prosentmessig litt over anbefalt, det samme gjelder for det mettede fett. Det vil være fordelsmessig for barnet å få i seg litt mindre av det mettede

fettet, og litt mer i seg av de sunne fettsyrene. Dette gjøres ved å redusere inntaket av fete meieriprodukter og fete kjøttvarer noe, og øke inntaket av fet fisk som laks, ørret, makrell i tomat etc.

Vitaminer: Dersom barnet spiser variert og får dekket energibehovet sitt er det oftest ikke nødvendig med vitamintilskudd. Dersom barnet får i seg litt lite av noen vitaminer kan det være lurt å kutte ned på sukkerinntaket og variere kostholdet litt mer. Vitamin- D-behovet kan være vanskelig å få dekket om ikke barnet tar tran eller spiser fet fisk jevnlig.

Individuelt: Ungdommen kan ha et noe lavt inntak av vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin B1 (tiamin) og B2 (riboflavin) i kosten.

- Gode kilder til vitamin A er lever, melk, smør, fet fisk og tran, samt frukt og grønnsaker.
- Vitamin D finnes i fet fisk og tran. Tran anbefales til alle, både barn og voksne. Tran vil gi et tilskudd av de tre fettløselige vitaminene han mangler fra kosten (vitamin A, D og E).
- Gode kilder til vitamin E er margarin, vegetabiliske oljer, kornprodukter, frukt og grønnsaker.
- Vitamin B1 (tiamin) og B2 (riboflavin) finnes i de aller fleste matvarer som kornvarer, kjøtt og innmat, melkeprodukter, grønnsaker, frukt, bær og grønnsaker. Om man har en lite variert kost og et lavt energiinntak kan likevel inntaket av disse 2 vitaminene bli lavt. Om barnet har vanskeligheter med, eller ikke ønsker å endre på kostvanene kan en vitamintilskudd være et alternativ.

Kalsium: dersom barnet får i seg lite kalsium, kan melk, yoghurt og ost hjelpe de som tåler melk. Melkeallergikere anbefales ofte et tilskudd på 250-500 mg/dag.

Individuelt: Han kan ha et noe lavt inntak av kalsium. Den beste kilden til kalsium er meieriprodukter, og magre varianter er å anbefale. Disse gir lite mettet fett og er ekstra høy i kalsium.

Jern: Jern er viktig blant annet for transport av oksygen i blodet. Kilder til jern er grovt brød, grøt laget av grovt mel (særlig grøt laget av hirse), kjøtt (de rene og magre produktene inneholder mest jern), lever, fisk og grønne grønnsaker. Vanlig brunost inneholder ikke lengre jern, men brunost og prim fra Litago-serien til Tine er beriket med jern.

Jernet i kjøtt og fisk tas spesielt godt opp i kroppen. I tillegg er det en såkalt kjøttfaktor i kjøtt og fisk som gjør at jernet i brød og grønnsaker som spises i samme måltid også suges bedre opp fra tarmen. Vitamin C har også den egenskapen at den øker opptaket av jern fra tarmen. Ved å spise litt frukt eller grønnsaker sammen med brødbmaten vil en dermed få økt opptaket. Dersom barnet har lavt jerninntak kan det utvikle jernmangelanemi.

Individuelt: Inntaket av jern kan være noe lavt. Kostrådene ovenfor kan følges.

Hvis dere har noen spørsmål, må dere gjerne ta kontakt med meg!

Med vennlig hilsen

Mari Arnøy Slåttholm
Student i klinisk ernæring
Tlf: 924 39 057
m.a.slattholm@ernstud.uio.no